7B

Docteur J.-E. RUFFIER

Soyons Forts!

MANUEL
de
CULTURE PHYSIQUE
et de
GYMNASTIQUE FONDAMENTALE

Grand Tableau de 92 Exercices

Nouvelle Édition
115e Mille

ILLUSTRATIONS DE DELARUE NOUVELLIÈRE
FIGURES ET DESSINS DE B. HENNECART

8° T
IL 354

Dangles, 38, rue de Moscou, Paris 8e

Licence eden-338-533463-2KJ46Bx10x01 accordée le 20 mai 2019 à
customer533463 Sergiu

DEMANDEZ A VOTRE LIBRAIRE HABITUEL

Docteur J.-E. RUFFIER

TRAITÉ PRATIQUE DE MASSAGE

Hygiénique, Sportif et Médical

Puissance curative de la main

Le Docteur J.-E. Ruffier expose dans ce **« Traité pratique du Massage »** les fruits d'une longue expérience personnelle. Jusqu'au début du XIXe siècle, ce mode de traitement, connu dès la plus haute antiquité, n'a été fondé que sur un empirisme étroit ; mais dès cette époque, il est entré progressivement dans la pratique médicale et a bénéficié par conséquent de l'étude scientifique de ses effets, de ses applications et de ses diverses techniques. Il est devenu partie intégrante de la **Kinésithérapie,** nouvelle spécialité thérapeutique, qui sous ce titre englobe deux éléments de cure souvent associés, **l'exercice physique** qui s'emploie activement, le massage que l'on reçoit passivement.

TABLE - Introduction - Massage des muscles - Notions d'anatomie - La Pratique du massage - Le massage appliqué aux différents tissus et organes - Massage des tendons - Massage des articulations - Gymnastique passive - Massage hygiènique - Massage esthétique - Le massage sportif - Le massage appliqué aux différents sports - L'auto-massage Hydrothérapie - Massage médical - Affections médicales - Chapitres complémentaires : Traitement des gelures en haute montagne - Techniques de réanimation - Respiration artificielle : Le Sylvester, méthode japonaise, traction de la langue, Le Schaeffer, Le Nielsen - Hederer, le bouche à bouche - Le massage du cœur - Les accidents et leur pouvoir de guérison - Les plâtres abusifs - Massage et mobilisation précoces des fractures et luxations - Gymnastique des alités - Cyclothérapie : la bicyclette en rééducation fonctionnelle.

Un volume in-8 carré, illustré

OUVRAGES DU Docteur J.-E. RUFFIER

Traité Pratique de Gymnastique Médicale.

Un volume in-8 carré, illustré (Dangles, éditeur)

Traité de Massage hygiénique, sportif et médical.

Un volume 13 x 22, 188 pages (Dangles, éditeur)

DANS LA COLLLECTION « CE QUI GUÉRIT PAR L'EXERCICE »
(Bornemann, *éditeur*)

1. Dépressions et fatigues nerveuses.

Un volume in-8 Jésus

2. Arthritisme et Rhumatismes chroniques.

Un volume in-8 Jésus

3. Troubles de la circulation : Cœur, Artères, Veines.

Un volume in-8 Jésus

4. Troubles digestifs

Un volume in-8 Jésus

La Parole et sa Culture.
(en préparation)

Ces ouvrages, en vente chez les Libraires, le sont aussi chez l'auteur Docteur J.-E. RUFFIER, Pavillon de l'Estérel Cannes (A.-M.) (C.C.P. 261.50, Paris).

Physis. — Revue de Culture Physique, intellectuelle et morale, paraissant tous les mois, entièrement rédigée par le Docteur Ruffier.

Abonnement d'un an, 10 numéros 8 à 10 NF.
Chez l'auteur, Pavillon de l'Estérel à Cannes (A.-M.)

Docteur RUFFIER

Soyons Forts !

MANUEL de CULTURE PHYSIQUE

8° T
14357

ÉDITIONS DANGLES
38, Rue de Moscou
— PARIS (8e) —

DL - 12 6 1964 8285

BIBLIOTHÈQUE NATIONALE R.F. IMPRIMÉS

Licence eden-338-533463-2KJ46Bx10x01 accordée le 20 mai 2019 à customer533463 Sergiu

AVANT-PROPOS

La première édition de SOYONS FORTS ! *date d'environ quarante ans. Celles qui l'ont suivie ont été tour à tour augmentées de textes et d'illustrations suivant ce qu'imposaient les progrès, les divergences et même les échecs des diverses méthodes d'Education Physique qui, successivement et en ordre dispersé, ont tenté de gagner la faveur du public et l'appui des pouvoirs gouvernementaux. Ainsi cet ouvrage a pu s'enrichir de toutes connaissances récemment acquises sur les effets des divers exercices du corps, cependant que mon expérience personnelle m'a permis d'adopter, parmi tous les systèmes proposés, le simple et l'efficace, comme de rejeter le compliqué, le difficile et le stérile.*

Que mon œuvre, tout en croissant, ait vécu si longtemps m'est une preuve qu'elle a une certaine valeur et m'encourage à la continuer. C'est pourquoi j'en publie la onzième édition, et d'autant plus volontiers, qu'après un examen attentif de mon texte, je me suis convaincu que la forme d'exercices que je préconise a besoin plus que jamais d'être comprise et pratiquée.

Car les zélateurs de l'Education physique retombent dans l'erreur que j'ai constamment combattue. Le Sport, qui me passionna dès ma jeunesse et auquel toute ma vie je suis resté fidèle, m'apporta, parmi bien des satisfactions, la conviction que ce genre d'exercice n'est pas à la portée immédiate des enfants, jeunes gens, adultes et personnes d'un certain âge. Le Sport, loin d'être la base de l'Education physique, doit en être le couronnement. J'ai toujours souhaité, et de quel cœur ! que beaucoup de mes contemporains, des plus jeunes aux plus âgés, méritent cette couronne en se faisant au préalable, *assez forts pour la conquérir.*

On s'obstine pourtant à vouloir que l'Education physique soit amusante, et l'on prétend, en corollaire, que le Sport est amusant pour tout le monde. Mais les réformes tentées suivant ce postulat ont toutes échoué.

De même que pour s'instruire, il faut commencer par apprendre à parler, lire et écrire, il faut « se faire des muscles » *avant d'aspirer aux triomphes sportifs, ces triomphes qui n'échoient qu'aux élites musculaires et auxquelles renoncent tous ceux qui, par manque de force, ne peuvent figurer que parmi les vaincus.*

Pendant longtemps, SOYONS FORTS ! *s'est donné le sous-titre explicatif :* « Manuel de Culture Physique » ; *mais ce terme désignait fort mal le but que je visais ; il comporte un sens trop général, englobant, en bon français, tout ce que l'on peut faire pour améliorer le corps et ses fonctions. Il peut s'appliquer à toutes sortes d'exercices à caractère sportif, à des sports de haute énergie, comme à des petits jeux d'agrément, à d'agréables activités de grand air,*

comme aux fastidieuses leçons de gymnastique statique, aux difficiles prouesses d'équilibre, comme à la musculation excessive destinée à produire des candidats au titre de plus bel athlète du monde.

Pour sortir de cette confusion, j'ai ajouté dans les éditions précédentes, le qualificatif « élémentaire » *au sous-titre de* SOYONS FORTS ! *Sous cette forme, il ne m'a pas encore donné satisfaction ;* élémentaire *a quelque chose de péjoratif, comme l'adjectif « inférieur » que certains départements ont rejeté comme nuisible à leur réputation.*

C'est pourquoi « GYMNASTIQUE FONDAMENTALE » *m'a paru le meilleur sous-titre à donner maintenant à* SOYONS FORTS ! *Il me semble signifier clairement que la méthode exposée et préconisée dans cet ouvrage* doit servir de base *à toute éducation physique, à toute tentative d'acquérir puis de* maintenir *la vigueur corporelle sans laquelle il ne peut y avoir ni bienfaisantes joies sportives ni réelle et solide santé.*

PRÉFACE

Développement et Entraînement

Soyons Forts! est un Manuel de *Culture physique élémentaire*, autrement dit, *de Gymnastique fondamentale.* Par ce sous-titre, je précise *le but* de *la méthode* dont j'expose le principe et la technique. Mais si l'accueil fait aux éditions successives de cet ouvrage me prouve que les idées que j'y défends font quelque progrès, on confond encore, même parmi les plus férus de sport et de culture physique, *la méthode de* DÉVELOPPEMENT et *la méthode d'*ENTRAINEMENT. On ne peut se résigner à les mettre chacune à sa place, à les employer à leur heure, suivant les besoins, les aptitudes et les possibilités des sujets. Par paresse de réfléchir et surtout de contrôler les résultats, on préfère mêler « éclectiquement » tous les procédés, tous les systèmes, tous les genres d'exercice, en affirmant que tout est bon et qu'il ne s'agit que de pratiquer. Sur une table bien servie tout est bon aussi; il serait cependant dangereux de tout manger à la fois, et l'on serait naïf de croire que tout plat en vaut un autre pour apaiser la faim et nourrir l'organisme.

Précisons donc encore une fois le but de la gymnastique analytique; disons ce qu'il faut entendre exactement par « *Culture physique élémentaire* » ou par « *Gymnastique fondamentale* ».

La Culture physique élémentaire a pour but le développement et l'entretien du corps dans sa forme normale. Elle n'est pas toute l'Éducation physique, mais en constitue

une des parties les plus importantes, et, pour tout dire, elle en est la base.

La mise en valeur des aptitudes physiques, l'augmentation du rendement musculaire, ne sont guère du ressort de la culture physique élémentaire ; ce sont là les buts essentiels des jeux, des sports et de l'athlétisme ; ces exercices déterminent l'*entraînement* de l'organisme ; ils ont des résultats d'autant plus rapides et meilleurs que le corps est mieux développé.

En Éducation physique, *développement* et *entraînement* s'opposent et se complètent. C'est une grave erreur, trop souvent commise, de mettre à l'entraînement un corps insuffisamment développé ; c'est tenter l'impossible que vouloir développer un corps soumis à des exercices d'entraînement.

L'entraînement sous toutes ses formes, mais spécialement sous la forme sportive, constitue « la Culture physique secondaire ou supérieure », deuxième partie de toute méthode rationnelle d'Éducation physique. Mais dans cet ouvrage, je m'occupe essentiellement de la Culture physique élémentaire.

Simplicité de la Culture physique élémentaire

Puisque la culture physique n'est qu'un moyen de développer et d'entretenir son corps, de façon qu'à toute occasion il se trouve apte aux exercices les plus variés, il y a intérêt à établir la série d'exercices qui, tout en restant efficace, soit la plus simple et la plus courte possible. Loin de compliquer « ma Méthode », je voudrais condenser en moins de mouvements encore la séance de gymnastique quotidienne. Mais il faut aussi s'arrêter dans cette voie ; à réduire trop l'exercice, on lui enlève

beaucoup de son efficacité. On a préconisé dix et même cinq minutes de culture physique par jour ou, plus simplement encore, un peu de marche sur la pointe des pieds, quelques mouvements respiratoires. Bonnes choses, évidemment, mais qui ne peuvent agir que médiocrement sur l'ensemble des fonctions corporelles. Nos muscles, si nombreux, exigent plus de travail. D'expérience, je puis affirmer qu'on obtient tous les bénéfices de l'exercice *par la séance quotidienne qui, durant une demi-heure, comporte une trentaine de mouvements répétés chacun vingt fois.*

Les 30 mouvements et leur mode d'exécution

Il existe bien plus de trente mouvements de culture physique. On en a trouvé des centaines et l'on en trouve tous les jours de nouveaux. Cette multiplication excessive des exercices a pour effet d'affoler les élèves de bonne volonté et de les détourner de « *la série simple, précise et efficace* », qui leur suffirait et à laquelle ils devraient s'astreindre sans faire tant d'histoires.

En vérité, plutôt que d'accumuler les exercices sous prétexte que chacun a son utilité particulière, il convient, dans une bonne méthode, de préciser la façon d'exécuter chaque mouvement, d'indiquer comment on peut en obtenir des effets fort différents suivant qu'on l'exécute à cadence plus ou moins vive, sous des résistances plus ou moins grandes, ou qu'on le répète plus ou moins de fois. Ces variations *de rythme, de poids et de répétition* ont beaucoup plus d'importance que la diversité des mouvements.

Ce qu'il faut demander à un exercice, c'est de répondre à un but précis, d'obliger tel muscle à se contracter, d'amener telle articulation à jouer dans toute son amplitude, de localiser un effort intense dans un groupe muscu-

laire sans entraîner une dépense organique considérable, ou, au contraire, d'imposer à tout l'organisme un léger travail général qui entraîne l'accélération modérée de la circulation et de la respiration.

Une trentaine de mouvements bien choisis peuvent répondre à ces diverses exigences ; il y a même intérêt à n'en étudier qu'une quinzaine au début, de façon à pouvoir aisément varier *leur mode d'exécution*, suivant les besoins de chacun.

Ce n'est qu'à un examen superficiel, qu'il paraît anormal qu'un enfant, un jeune homme, un adulte, un vieillard et même un malade, exécutent des mouvements semblables ; en réalité, ces mouvements peuvent donner des effets fort différents suivant la manière dont ils sont exécutés. C'est pourquoi, en décrivant ces exercices, j'insisterai plus qu'on ne fait habituellement, sur le *rythme*, la *répétition* et la *résistance*.

Objections et mauvaises raisons

Les sportifs et tous ceux qui parlent plus qu'ils n'exécutent ne tiennent pas en grande faveur la culture physique analytique, les exercices systématisés, la gymnastique de chambre. Ils font beaucoup plus confiance aux jeux, aux sports, aux mouvements naturels, pour assurer l'éducation physique des jeunes gens, comme pour entretenir la vigueur et la santé des adultes.

C'est décider bien inconsidérément entre des procédés dont les buts et les résultats sont fort différents ; c'est surtout ne pas tenir compte des conditions dans lesquelles la plupart des gens peuvent faire de l'exercice.

Tout d'abord, on peut répondre que la Culture physique élémentaire doit vraiment être à la fois très pratique et très efficace pour qu'en dépit de ses détracteurs

elle reste le mode d'exercice qui compte le plus grand nombre de pratiquants. Cette affirmation peut faire bondir d'indignation les sportifs à tous crins. Cependant ce ne sont pas les jeunes gens qui font quelques parties de football en hiver, ceux qui s'essaient aux courses cyclistes pendant l'été, et tant d'autres aspirants-champions qui doivent nous donner le change. Ils ne sont pas cinquante mille à pratiquer les sports avec assez de régularité et d'énergie pour en tirer un bénéfice corporel notable ; la plupart abandonnent les compétitions et l'entraînement bien avant vingt-cinq ans.

Ceux qui pratiquent chez eux ou en salle la Culture physique, ceux qui font de la gymnastique par raison d'hygiène, sont incomparablement plus nombreux. Ce sont des enfants, des jeunes gens, des jeunes filles, des hommes et des femmes, des vieillards même, qui pendant de longues années et presque tous les jours, font leur « série de mouvements ». Ils ne se voient guère, et ne font pas de bruit. N'empêche qu'on en trouverait plusieurs centaines de mille, si l'on venait à les dénombrer.

On pourrait donc laisser la Culture physique faire dans le monde, et surtout en France, son bonhomme de chemin, assuré que l'excellence de ses résultats et la commodité de sa pratique auront raison de vaines critiques. Cependant ces critiques sont trop facilement accueillies par ceux qui prétendent régenter l'éducation physique de notre jeunesse, et cette jeunesse est particulièrement victime d'un tel état d'esprit. Car ce sont les adolescents qui se détournent le plus volontiers des exercices de développement, alors que c'est à leur âge qu'on en obtient les plus grands et les plus durables effets.

Je crois donc utile de réfuter les principales objections qu'on fait à la Culture physique élémentaire.

Artificielle ?

On reproche tout d'abord à la Culture physique analytique d'être *artificielle*. Mais ce terme, qu'on veut péjoratif, définit au contraire une grande qualité. Les mouvements et gestes que l'on fait naturellement n'ont d'effets heureux que par hasard, au gré des circonstances. Ayant remarqué dans quelles conditions et de quelle manière certains mouvements fortifient, assouplissent et rendent adroit, l'homme décide de se soumettre régulièrement à ces mêmes mouvements pour acquérir de la force et de l'adresse ; l'exercice méthodique, *raisonné*, auquel il se livre ainsi est de son invention ; c'est un art. Que *pour se développer*, il joue, fasse du sport, court, saute ou grimpe, il y a donc toujours quelque chose d'artificiel dans ces actions.

Le propre de la Culture physique méthodique est d'être allé jusqu'au bout de cette nécessité, et de condenser en des mouvements très précis et exactement mesurés tout l'art d'acquérir une belle forme corporelle et une grande puissance organique.

Il ne faut donc pas se leurrer de mots. Tout procédé d'éducation physique est artificiel par définition.

Ennuyeuse ?...

Mais à devenir trop artificielle, à ne comporter que des gestes exactement réglés, la gymnastique, dit-on, devient ennuyeuse. On abuse tant de ce mauvais argument qu'il nous a paru nécessaire de le réfuter dans un chapitre de ce livre.

Nous affirmons d'expérience que la Culture physique analytique, bien commandée, se fait toujours avec entrain. Ce n'est que par elle que l'on peut imposer aux faibles, aux paresseux et même aux récalcitrants un exercice

physique qui ne les rebute pas. Les tout jeunes enfants, au rebours de ce que l'on dit et répète, sont parmi les meilleurs et les plus joyeux exécutants de la gymnastique analytique d'ensemble.

A vrai dire, il est des professeurs qui savent rendre ennuyeux tout ce qu'ils enseignent, mais c'est leur défaut, non celui de la matière enseignée.

Gymnase ou plein air ?

On affirme aussi : « L'exercice n'est bon qu'au grand air ; il faut donc s'abstenir de la culture physique qui se fait en chambre ou en gymnase. » Généralement, ceux qui font cette objection ne font pas plus d'exercice au dehors qu'en salle. Elle est, par ailleurs, très mal fondée. La mise en action des muscles dans un air un peu confiné fait *absorber* et *utiliser* par l'organisme beaucoup plus d'oxygène que le repos ou la nonchalance en plein air ; et tout exercice de quelque intensité provoque pendant les heures consécutives une respiration beaucoup plus ample, beaucoup plus *efficace* que celle qui suffit à la médiocre vitalité des paresseux physiques.

Il est bien entendu que la chambre où l'on fait ses exercices, la salle de culture physique où l'on entretient sa vigueur et sa santé, le gymnase qui pourrait assurer à tous les écoliers et lycéens un développement corporel puissamment équilibré, doivent être proprement tenus et bien aérés. Cette condition remplie — et ce n'est pas dfficile — ces locaux permettent de réaliser une excellente culture physique, bien supérieure à celle qu'on peut retirer d'exercices intermittents et de jeux confus au grand air.

En faveur du gymnase

Au reste, le *Gymnase*, si discrédité chez nous qu'il a fallu changer son nom en « *Salle ou École de Culture physique* », est un élément essentiel, fondamental, de l'Éducation générale. C'est pour l'ignorer ou l'oublier qu'en France nous obtenons de si médiocres résultats par les exercices, les jeux et les sports que nous prétendons imposer aux enfants et jeunes gens. A l'étranger, surtout en Allemagne et dans les pays scandinaves, le Gymnase a conservé son importance et son rôle ; et c'est pourquoi dans ces pays, où l'on n'a pas mis la charrue avant les bœufs, les sports et jeux de plein air sont pratiqués avec goût, avec entrain et régularité par toute la jeunesse et une grande partie des adultes.

La gymnastique d'ensemble

Un des grands avantages du gymnase est de permettre l'enseignement quotidien de la gymnastique d'ensemble à de nombreux élèves, comme il est utile de le faire aux enfants des écoles, aux jeunes gens et jeunes filles des collèges et lycées, aux groupements d'apprentis, d'ouvriers, d'employés, aux membres des sociétés sportives. Dès qu'il s'agit de fortifier, de développer et de maintenir en état d'entraînement des « effectifs » d'une certaine importance numérique, rien ne vaut en simplicité, commodité et efficacité cette gymnastique d'ensemble. C'est à elle qu'il faudrait recourir, d'abord et essentiellement, pour obtenir cette régénération de notre race, que l'on sait nécessaire, dont on parle tant, mais que l'on n'obtient guère parce que l'on compte sur des procédés d'exercices trop difficiles à enseigner, impraticables en cas de mauvais temps, et qui ne sont d'ailleurs à la portée que d'enfants et jeunes gens déjà robustes.

Or, la bonne moitié de nos jeunes Français, plusieurs millions d'écoliers, collégiens et apprentis, ont besoin d'être *développés*, avant de pouvoir pratiquer utilement, à dose suffisante, des exercices de plein air, des jeux et des sports, pour lesquels ils n'ont d'ailleurs aucun goût en raison de leur faiblesse corporelle.

C'est pour ces raisons, dont l'évidence m'a paru plus grande que jamais, qu'en cette nouvelle édition, j'ai complété la description des mouvements de culture physique, par celle des mouvements d'une *Gymnastique d'ensemble*, figurés et classés sur le *Tableau d'exercices*.

Ainsi, « Soyons Forts ! » par les exercices qu'il décrit peut assurer aussi bien la culture physique individuelle de chacun que l'enseignement collectif en gymnase, dans les Écoles et les Sociétés sportives.

SOYONS FORTS !

PREMIÈRE PARTIE

POURQUOI NOUS DEVONS FAIRE DE LA CULTURE PHYSIQUE

La Laideur

POURQUOI sommes-nous si laids ? Car, n'en doutez pas, nous sommes odieusement laids.

Voulez-vous rire, un dimanche, rire douloureusement ? Allez au Louvre — au Musée — dans la galerie des Antiques. Repaissez vos yeux des immortels chefs-d'œuvre de la statuaire grecque.

Et quand votre vision sera bien imprégnée de la *ligne* normale du corps humain, allez vous installer à la terrasse d'un café des boulevards.

Regardez alors défiler la foule dominicale, en cherchant à retrouver sous le vêtement les académies acceptables. La majorité des grotesques sera écrasante ; et, d'abord amusé, si vous persistez au jeu, vous serez scandalisé, puis écœuré.

Que se passe-t-il donc pour que nous puissions atteindre cet apogée de laideur ?

Il se passe tout simplement que *le muscle s'en va* ; et, avec le muscle, la forme du corps.

Si notre charpente est représentée par le squelette, il est évident que cet assemblage d'os inertes ne se tient pas de lui-même en équilibre. Ce sont nos muscles — organes vivants, capables de se tendre et se détendre à volonté — qui maintiennent cet échafaudage dressé suivant la forme la plus favorable au bon fonctionnement de nos organes.

Mais le muscle a mauvaise réputation. Il souffre de ce que les bateleurs en vivent et de ce que les brutes s'en servent.

Et voilà ! On ne veut pas un cou bien musclé : la cage thoracique, mal accrochée, s'effondre. Qu'est-il besoin, pense-t-on, de deltoïdes, de trapèzes, de muscles scapulaires? On s'en passe ; les épaules roulent en avant, les omoplates se décollent en ailerons. La paroi abdominale n'a que faire d'une sangle musculaire à trois étages ? Cela l'empêcherait pourtant de se distendre en monstrueuse poire et de se matelasser de graisse morbide. A quoi bon des dorsaux, des lombaires, des vertébraux, lorsqu'on n'est pas portefaix? Mais, tout simplement, à n'être pas bossu.

Ainsi le muscle se venge cruellement du mépris où on le tient. Mais, au demeurant, bon garçon, il n'exige qu'un peu de soin pour nous restituer une forme acceptable. Il suffit qu'on lui accorde, tous les jours, sa ration d'exercice.

Les Malades

Les entendez-vous ? Ils toussent, suffoquent et crachent ! Ils ont la voix cassée et la gorge sifflante... Ils meurent un peu tous les jours de leur bronchite calamiteuse ou de leur emphysème angoissant.

D'autres subissent une perpétuelle torture gastro-intestinale. Il leur faut s'astreindre à des régimes débilitants pour ménager la susceptibilité de leurs estomacs dilatés, pour ne pas encombrer de déchets tenaces leurs intestins atoniques.

Beaucoup aussi ont laissé sombrer dans la lamentable neurasthénie toute leur valeur, toute leur volonté. Leur système nerveux, déséquilibré, s'affole de la moindre émotion, se rebute à toute résistance !

Tousseurs, dyspeptiques, neurasthéniques, forment trois régiments compacts où s'enrôlent tous les jours de nouvelles et de nombreuses recrues...

A considérer un aussi fâcheux état de santé parmi nos contemporains, on se prend à douter, n'est-il pas vrai ? des progrès de la médecine. La science nous a débarrassés — ou peu s'en faut — des pestes, des varioles et des choléras ; elle maîtrise les typhoïdes, les diphtéries et les avaries. Mais elle nous laisse en butte à des mésaventures pulmonaires, digestives et nerveuses, dont nos aïeux souffraient beaucoup moins.

C'est que les affections contagieuses résultent de l'ignorance, de la malpropreté et de la misère, trois tares sociales que la civilisation fait progressivement disparaître ; tandis que la déchéance fonctionnelle de nos organes respiratoires, digestifs et nerveux résulte de la paresse physique — un vice que la civilisation entretient et développe.

Pour avoir bonne poitrine, bon ventre et bon cerveau, il faut, par l'exercice méthodique, par les sports, par la culture physique, approfondir et régler la respiration, fortifier la musculature gastro-intestinale, tonifier le système nerveux ; il faut, par la pratique régulière du travail musculaire, par l'augmentation de la dépense organique, imprimer un rythme parfait aux échanges nutritifs. Et c'est pourquoi les paresseux physiques sont voués à tous les malaises chroniques, tandis que les pratiquants raisonnables des sports, les adeptes de la culture physique quotidienne se mettent à l'abri de toutes les déchéances fonctionnelles, et restreignent au minimum l'emprise qu'ont sur nous la maladie, la vieillesse et la mort.

Maladies honteuses

ENTRAINÉ par son sang généreux, guidé par la coutume, conseillé par tous les livres, un jeune homme veut connaître à son tour les joies qu'on a toujours chantées comme suprêmes. Il en est durement châtié : une heure d'illusion lui vaut une maladie honteuse... Toute sa vie, il traînera l'opprobre de son aventure.

Mais regardez ce personnage essoufflé, congestif et bouffi. Ses parents lui ont transmis un riche tempérament, une robuste constitution. Or, il n'a profité de sa santé que pour se gaver de nourriture. A trente ans, l'obésité l'a déformé ; à cinquante, la graisse l'étouffe.

Ce malade, qui ne doit sa maladie qu'à sa goinfrerie et à sa paresse, vit au milieu de la considération générale. Son ventre est symbole de dignité, d'influence et de pouvoir...

Comme on est fier aussi d'être arthritique ! C'est la « diathèse » la mieux portée. Pourtant, l'arthritique ne doit sa tare organique qu'au mauvais équilibre qu'il entretient entre ses recettes et ses dépenses corporelles. Il accepte, et avec joie, que le boire, le manger et le dormir soient des besoins impérieux à satisfaire. Il ne veut pas que le mouvement soit la condition première de la vie. Mais il fait appel ostensiblement à toutes les ressources de la Pharmacopée. Sans pudeur, il affiche son mal ; que dis-je, il en est orgueilleux !

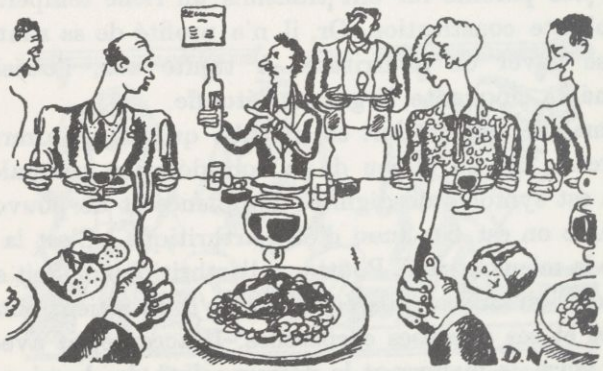
Voyez aussi le neurasthénique. Quel étalage il fait de ses souffrances ! Nous en rebat-il les oreilles ! Et quelles condoléances il exige de notre pitié ou de notre politesse !

Parlerai-je du dyspeptique, qui pleure de ne pouvoir digérer des aliments que son corps n'a pas mérités ? Il tient pour lettre

morte la loi fondamentale : *Tu mangeras ton pain à la sueur de ton front !* Mais, à table, sans vergogne, avec ses eaux minérales, ses poudres et son régime spécial, il accapare l'attention de toute la compagnie !...

La plupart des maladies chroniques ont ainsi leur auréole. Pourtant, elles ne sont dues, la plupart du temps, qu'à la mauvaise hygiène volontairement suivie. Elles dénotent le manque d'énergie, la défaillance de la volonté devant les appétits à mater ou la paresse à secouer.

En vérité, ce sont là les maladies dont il faut rougir !



Le rôle des Muscles

La masse des muscles représente plus de la moitié du poids total de notre corps.

Par la place qu'ils occupent, ces muscles donnent évidemment à notre corps sa forme ; par leur contraction, ils nous font mouvoir ; et c'est lorsqu'ils remplissent ces deux fonctions qu'ils nous donnent la beauté et la force. En fournissant leur travail, les muscles consomment une grande quantité d'éléments nutritifs ; lorsqu'ils se mettent en action, ils deviennent le siège d'intenses combustions. Pour subvenir à ces combustions, ils font appel à tous les matériaux emmagasinés et élaborés par les appareils digestif et respiratoire ; ils font appel aussi à l'activité des organes éliminateurs : reins, poumons, glandes sudoripares. En somme, par le travail musculaire, les échanges nutritifs — *dont la vie n'est qu'un résultat* — se trouvent stimulés et accélérés.

Ainsi, le régulateur principal des échanges nutritifs, l'appareil dont la fonction fait immédiatement appel aux facultés assimilatrices, *le grand consommateur* d'oxygène, d'eau et de carbone, le puissant épurateur qui brûle, dissocie, solubilise les déchets afin qu'ils soient facilement éliminés par nos émonctoires, en un mot, le système musculaire est placé directement sous les ordres de notre volonté. Nous pouvons doser son travail à notre guise, puisque nous pouvons, au choix, croupir dans la plus honteuse indolence ou nous épanouir en force et en santé par la pratique régulière de l'exercice.

Ainsi nous décidons nous-mêmes de l'intensité de nos échanges nutritifs, ce qui revient à régler notre propre vitalité. Nous pouvons choisir entre une nutrition parfaite, la

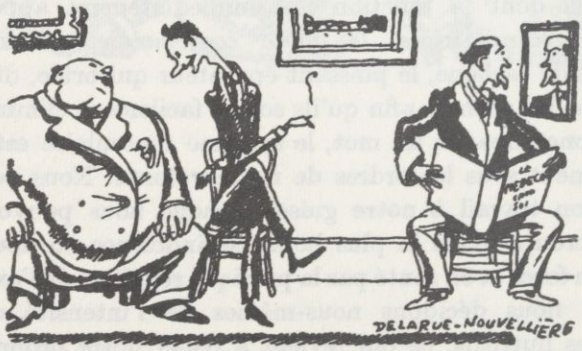
consomption ou la pléthore. Nous pouvons avoir un organisme à dépuration parfaite, libre de scories et de graisse, ou nous résoudre à souffrir d'obésité, d'arthritisme et d'intoxication.

Lorsqu'on s'abandonne à la paresse physique, c'est-à-dire lorsqu'on réduit au plus petit débit possible le fonctionnement de l'appareil musculaire, l'organisme subit nécessairement une déchéance progressive qui se traduit de trois façons différentes, suivant le tempérament et les conditions d'existence.

C'est l'obésité ridicule, gênante et dangereuse qui atteint les individus à tempérament floride et à bon estomac. C'est l'émaciation qui offre en proie à la tuberculose ceux auxquels leur faiblesse constitutionnelle ne permet même pas d'assimiler la graisse, ce tissu morbide de qualité inférieure. Enfin, c'est l'auto-intoxication, l'arthritisme douloureux, la neurasthénie déprimante pour les gens qui, pourvus d'un organisme de valeur moyenne, demandent au travail cérébral d'assumer toute la régulation de leurs échanges nutritifs.

Obèses, émaciés ou neurasthéniques, n'est-ce pas, hélas ! presque toujours dans l'un de ces groupes qu'il faut se ranger ?

Et penser qu'un peu de culture physique quotidienne nous préserverait de toutes ces tares !



Progrès et Décadence

Les robustes et les chétifs sont à peu près égaux devant la maladie et la mort. Que d'athlètes illustres qui meurent prématurément !

Donc, à quoi bon se fortifier par l'exercice ?...

Cet argument, fréquemment mis en avant pour se dérober à la culture physique, ne vaut rien.

Qu'un grand athlète meure en pleine gloire, voilà qui est fort rare, mais on en parle beaucoup tandis qu'on ne dit rien des innombrables mal bâtis qui sont morts prématurément le même jour.

Il faudrait d'ailleurs s'enquérir du réel *état vital* de l'athlète disparu. Car il pouvait être robuste, imposant et célèbre, et ne posséder pourtant qu'un organisme en *voie de déchéance* par suite de fautes d'hygiène ou de fatigues exagérées. Or, un organisme athlétique en voie de déchéance est plus accueillant aux mauvais germes qu'un organisme débile en voie de perfectionnement.

Les forces destructives de la nature ont toujours raison en fin de compte de notre fragile organisme. Mais remarquons bien que nous ne cédons à leur assaut que lorsque nous n'avons plus la force d'extraire du monde extérieur des éléments d'accroissement et de perfectionnement. Dans cette lutte incessante, nous ne pouvons rester inactifs : *nous prenons de la vie ou nous nous en laissons prendre.*

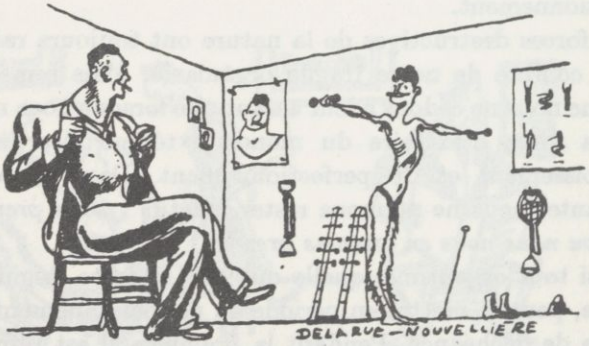
Ainsi tout organisme, quelle que soit sa force originelle ou acquise, peut se mettre en période de perfectionnement ou en période de déchéance. Pendant la première, il est réfractaire à la maladie ; pendant la seconde, il y succombe aisément.

Un homme chétif qui s'efforce d'améliorer l'architecture

de son corps et le fonctionnement de ses organes se met en voie de perfectionnement continu. Il est donc plus résistant à la mort et à la maladie qu'un athlète, qui, buvant sec, mangeant gloutonnement, se surmenant par une pratique intensive des sports, distribue aux quatre vents du ciel toutes ses réserves organiques.

Ainsi, quand je dis que la force est l'élément essentiel de la santé, il ne s'agit pas de la *force absolue*, mais de la *force relative* de chaque individu ; de la force qu'on possède aujourd'hui au regard de celle qu'on possédait hier et de celle qu'on possédera demain.

Pour nous conserver, malgré l'effort qui tend à nous détruire, il nous faut sans cesse améliorer nos qualités physiques *quelles qu'elles soient* ! L'homme fort ne doit pas se contenter de sa force parce qu'elle est supérieure à celle de ses voisins. Il doit remplir complètement sa destinée d'être privilégié et faire rendre à son organisme tout ce qu'il contient de puissance. L'homme chétif ne doit pas renoncer à se perfectionner physiquement ; pour petite que soit sa force, elle est susceptible d'amélioration ; et s'il ne l'amène jamais à la hauteur de celle de l'athlète, il pourra toujours la développer au point nécessaire pour vivre en santé et en joie.



La Pensée antique

LORSQUE j'eus essayé de convaincre ce gros garçon de l'intérêt qu'il avait à combattre par l'exercice l'obésité qui l'empâtait dès la trentaine, il voulut bien reconnaître que les sports musculaires et la gymnastique rationnelle sont les meilleurs moyens de s'entretenir en force et en santé : « Mais, conclut-il avec éclat, ce qui me détournera toujours de ces ébats corporels, c'est le spectacle de l'abrutissement où sombrent tous ceux qui s'y livrent avec assiduité? »

— Prétendez-vous...

— Je ne prétends pas, je constate ; tous ces jeunes gens qui courent avec ardeur, cyclent avec frénésie et footballent avec rage, ont meilleure mine, je le reconnais, que les potaches de ma génération. Mais ce sont des cancres ; les « humanités », qui furent notre gloire, leur restent fermées ; ils ignorent presque les noms glorieux de Cicéron, Virgile, Platon et Aristote !

— Je vous félicite d'avoir frayé si jeune avec ces antiques ; d'ailleurs, je n'aurai pas l'ironie de vous demander ce que vous avez retenu de leurs vers, de leurs discours et de leur philosophie ; cela nous amènerait peut-être à constater que nos collégiens sportifs — qui n'en connaissent rien — en savent autant que vous. Ce qu'il faut se hâter de proclamer, c'est qu'en effet les grands hommes de l'antiquité grecque et latine sont les flambeaux qui éclairent la route où l'esprit humain poursuit sa course vers le progrès. Toutes nos découvertes, toute notre civilisation, tous nos arts procèdent de leurs méthodes ou de leurs exemples.

Mais croyez-vous que ces grands esprits, que vous voulez qu'on admire, germèrent et fleurirent dans l'inactivité physique? Pensez-vous que ces philosophes grecs furent des rats de bibliothèque ou des cuistres de collège? Imaginez-vous que Virgile et Homère composèrent leurs chefs-d'œuvre sur des ronds de cuir? Furent-ils obèses, goutteux, asthmatiques, les Aristote, Platon, Archimède, Tacite et Cicéron?

C'étaient, au contraire, des hommes d'une valeur physique supérieure. La vie antique ne permettait à personne d'être impotent, et c'était déjà un crime d'être laid. Les plus grands philosophes se livraient avec plaisir aux jeux des palestres ; éphèbes, ils avaient pratiqué les cinq violents exercices du Pentathle ; ils en gardaient pour toujours le goût de l'exercice et l'horreur de la déchéance physique.

En ces temps-là, ce n'était qu'après avoir donné à son corps sa ration quotidienne de travail qu'on accordait à l'esprit le droit de se manifester en aperçus ingénieux, en discussions amènes, en théories philosophiques.

C'est probablement pour cela que les productions de l'esprit antique demeurent un éternel objet d'admiration.

Mais quelle belle raison de nous conduire envers notre corps tout à l'opposé de ces philosophes et de ces poètes !

Le Bon Feu

Il me souvient d'un brave homme que j'avais converti au sport. Depuis quelques mois, il s'astreignait tous les jours à une séance de gymnastique de chambre; deux fois par semaine, une bonne promenade à bicyclette revivifiait son être.

Ces habitudes nouvelles l'avaient tout ragaillardi. Mais, étant inquiet de nature, il me dit, un jour :

« J'ai peur de goûter trop goulûment la joie de vivre ! Il est impossible que je ne sois pas puni de si bien user de l'existence !

« A mon idée, le sport, l'exercice physique, doivent nous faire vivre intensément, nous faire dépenser à toute allure la somme de jouissances et de sensations dont nous sommes capables. » Et il parla de son *potentiel vital* et de son capital *d'énergie ;* il craignait d'épuiser rapidement, par la pratique de l'exercice, ces trésors nébuleux !

Je me hâtai de le rassurer. Je lui dis qu'il ne brûlait pas la chandelle par les deux bouts — simplement parce que la vie n'est pas une chandelle à brûler, un total de forces que nous avons à utiliser, une somme que nous avons à dépenser. Dans ce cas, nous aurions, certes, intérêt à être avares de nos efforts.

La vie n'est qu'un résultat du fonctionnement de nos organes. Pour fonctionner, nos organes empruntent au monde extérieur les matériaux nécessaires. Ces matériaux sont *inépuisables* ; ce sont l'air, l'eau, les aliments, la chaleur et la lumière solaires. Tant que notre organisme peut les utiliser, on vit.

Et l'on vit d'autant plus agréablement que cette utilisation,

cette transformation des matériaux se font plus intenses dans l'intimité de nos tissus.

Précisément, le travail musculaire précipite le rythme de cette transformation ; c'est le soufflet qui avive la combustion des matériaux et donne un feu vif et clair. On brûle plus de charbon : qu'importe, puisque nous l'avons à discrétion !

Car si vous voulez économiser sur la dépense organique, si vous n'activez pas votre feu, vous vous encombrez de matériaux inutilisés. La graisse vous distend et vous étouffe, la chaux durcit votre cœur et vos artères ; des scories infiltrent votre foie et vos reins. Voilà votre foyer plein de suie, de cendres et de pierres. Il va s'éteindre !...

Le foyer où la vie s'entretient est assez robuste. C'est votre corps. Il résiste à l'usure et peut conserver pendant plus de cent ans un feu bien entretenu. N'ayez donc nulle crainte que des flammes trop vives le consument. Veillez, au contraire, à ce que la combustion s'y fasse ardente, régulière et constante. C'est par la pratique rationnelle de l'exercice physique que vous y parviendrez. On ne meurt pas d'usure, mais d'encombrement.

C'est ennuyeux !

Se laver ne paraît ennuyeux qu'aux gens sales; mais ce leur est, en vérité, une telle corvée qu'ils s'efforcent d'y échapper, sous mille prétextes ridicules et par des ruses pitoyables. Ainsi, ils affirment volontiers qu'il leur est inutile de se nettoyer parce que leurs occupations les exposent à se salir de nouveau !

Toutefois, il est des occasions où ils ne peuvent se présenter aux gens dans leur état de malpropreté habituelle ; ils se résignent alors, prenant leur courage à deux mains, à faire toilette. Faute d'expérience et se récurant à contre-cœur, ils se contentent de résultats médiocres.

Au contraire, un homme soucieux de sa netteté corporelle prend un véritable plaisir à sa toilette quotidienne. C'est un besoin pour lui de se laver, car il souffre réellement dès qu'il ne se sent plus d'une propreté parfaite. C'est aussi pour lui une joie, car l'œuvre de sa toilette fait cesser la sourde souffrance qu'il éprouve à sentir que quelques légères souillures déshonorent son corps.

De même, la culture physique n'est ennuyeuse que pour les gens faibles ou laids. Lorsque, pendant des années, on a privé son corps d'exercice, qu'on s'est abstenu comme d'une corvée de tout geste musculaire de quelque énergie ; lorsqu'on a laissé s'atrophier sa poitrine ou dégénérer son abdomen en boule adipeuse, la séance quotidienne de culture physique apparaît certainement comme une terrible corvée.

Mais tout au contraire, un homme sain et robuste, qui a l'orgueil de son corps, prend un véritable plaisir à faire jouer son harmonieuse musculature... Le bien-être qu'il en éprouve,

la joie qu'il en ressent, sont tels qu'il renoncerait difficilement à ses exercices quotidiens.

Or, bien que les gens sales dont nous parlions aient horreur de faire toilette, n'est-il pas très important pour eux de prendre le goût de se laver? Et ce goût, ne le prendront-ils pas spontanément, s'ils ont le courage de s'astreindre pendant une quinzaine de jours à une toilette rigoureuse? Une telle habitude prise, voilà nos gens sales devenus propres, c'est-à-dire ne trouvant plus ennuyeux de se laver, assurés, par conséquent, de ne jamais retomber par paresse dans leurs errements.

Absolument de même, il faut que les affaiblis, les malingres, les atrophiés du thorax, les hypertrophiés du ventre, prennent le goût de la culture physique, malgré l'horreur instinctive qu'ils en ont. Cette corvée fastidieuse, ils doivent s'y soumettre par un grand effort d'énergie et de persévérance, parce que, après un premier temps de rééducation pénible, ils seront tout étonnés de connaître l'impression de bien-être qui suit le bon travail physique. De ce jour, la culture physique ne leur sera pas un ennui, mais bien un plaisir dont il leur serait impossible de se passer.

Et lorsque ces malingres ou ces ventrus ont acquis ce goût précieux de l'exercice corporel, ils s'éloignent délibérément de la laideur et de la maladie, pour marcher vers la santé, la force et la beauté.

La Vaillance du Cœur

NOTRE cœur est le plus infatigable de nos organes : il commence à battre avant notre venue au monde et ne s'arrête qu'à l'heure de la mort. Nuit et jour, il pousse sans arrêt le sang nécessaire au travers des vaisseaux nourriciers de notre corps. Et la quantité de sang qu'il pousse est toujours proportionnée aux besoins de l'heure ; c'est-à-dire qu'à l'occasion d'un effort quelconque, l'organisme ayant à utiliser plus de sang et d'air, le cœur bat plus fort et plus vite ; il élargit et précipite sa foulée. A l'état de repos, il diminue au contraire l'ampleur de sa contraction, se bornant à commander une circulation amoindrie, à subvenir à de pauvres échanges respiratoires.

Cette adaptation du travail du cœur aux besoins de l'organisme se fait parce que le cœur est un véritable muscle, capable de se contracter proportionnellement à la résistance qu'il doit vaincre.

Mais de ce que le cœur est un muscle, il s'ensuit qu'il ne peut conserver sa force et sa souplesse qu'à la condition d'être exercé, *entraîné*. Pour qu'il soit à même de subvenir aux nécessités circulatoires qui résultent de l'effort, il faut qu'il soit soumis fréquemment à ce travail intense.

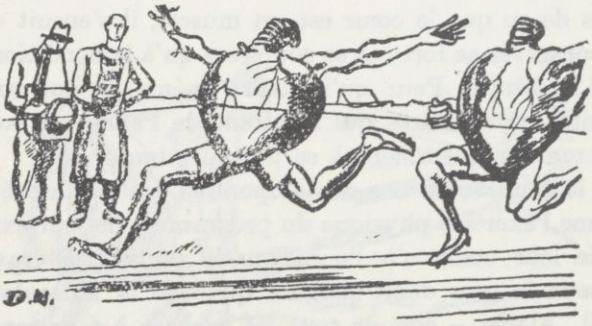
Or, la plupart de nos contemporains ont supprimé l'effort et même l'exercice physique du programme de leur existence. Jamais leur cœur n'a l'occasion de pousser à travers les vaisseaux le gros débit sanguin qu'exige la musculature en travail. Alors — comme tous les organes à fonctionnement amoindri — le cœur dégénère et s'atrophie ; ses robustes parois musculaires s'amincissent ou se farcissent de graisse.

Ce n'est plus qu'un cœur adapté au séjour sur un rond de cuir, au transport par chemin de fer, ascenseur et automobile

On dira que ce cœur atrophié suffit à son possesseur, qui ne tient pas à « battre des records ». Hélas ! la moindre maladie un rhume, une indigestion, sollicitent du cœur un petit effort ; si cet effort ne peut être donné par un cœur dégénéré, le petit malaise devient une affection grave qui peut emporter dans l'autre monde l'homme qui ne voulait pas être recordman dans celui-ci.

Il faut entraîner son cœur ; il faut lui donner de la force, de la souplesse, de l'endurance. On y parvient par la pratique régulière de l'exercice, par le dosage de l'effort, par la progression dans le travail musculaire. Le cœur répond d'ailleurs admirablement aux soins qu'on lui donne. Il est plein de bonne volonté et de courage.

Entraîner son cœur c'est acquérir du souffle, de la résistance, de l'entrain ; c'est être alerte, vif, toujours prêt à donner un effort physique ; c'est faire constamment passer au travers de son corps un sang riche et généreux, qui vivifie tous nos organes, chauffe notre poitrine, allège notre estomac et stimule notre cerveau. Cela ne vaut-il pas mieux qu'être constamment déprimé, anhélant ou congestionné ?



Les Frileux

Dès le mois d'octobre, ils passent engoncés dans leur pardessus, enfouis dans des laines ou perdus dans des fourrures. Ils vont, courbés et grelottants, les pieds douloureux, les mains gourdes, le nez bleu et les yeux pleurards.

Pourtant, c'est à peine si le thermomètre descend à +5, même le matin. Quand on pense que des individus de notre espèce affrontent sans grand inconvénient la température des pôles, on ne peut s'empêcher de croire que si nos frileux ont froid, ce doit être de leur faute.

Et c'est bien leur faute, en effet. La machine humaine est organisée merveilleusement pour s'équilibrer aux variations thermiques que nous avons à subir dans nos climats. Elle fabrique elle-même sa chaleur, de façon à parer aux pertes que lui fait subir la basse température ambiante ; et, loin de s'épuiser à fournir des calories, elle en produit d'autant plus facilement qu'on lui en demande davantage.

Si l'on s'oppose à la déperdition de chaleur par l'accumulation des vêtements, on n'atteint jamais parfaitement le but ; car, à travers laines et fourrures, le froid soustrait au corps un grand nombre de calories. Par contre, on réduit en même temps au minimum la production de chaleur animale ; l'appareil qui règle notre température intérieure, n'ayant pas à fonctionner d'une façon intensive, prend en quelque sorte des habitudes de paresse.

Pour stimuler notre production de chaleur, il faut, avant tout, se livrer à l'exercice physique. C'est la contraction musculaire qui est le grand fabricant des calories ; le jeu des

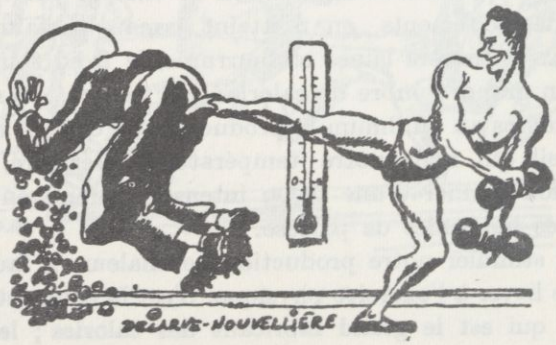
muscles s'accompagne de combustions intenses, de transformations chimiques dont l'un des principaux résultats est un gros dégagement de chaleur.

Tout le monde sait, d'ailleurs, que l'exercice réchauffe ; mais il faut savoir aussi que cet effet est proportionnel à la vigueur et à l'entraînement des muscles soumis à l'exercice.

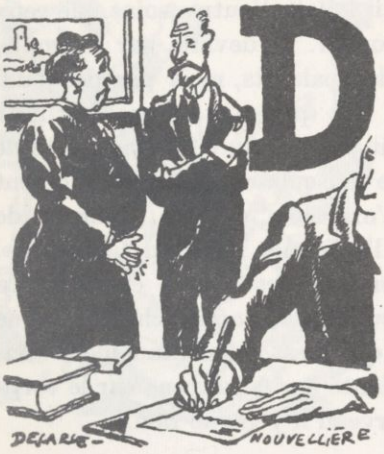
Un homme grêle et chétif a de la peine à se réchauffer par le mouvement, parce que la masse de ses muscles est trop petite pour produire une grande quantité de calories. Un homme lourd, même robuste, s'il n'est pas entraîné, ne pourra pas non plus se réchauffer uniquement par l'exercice; car, sitôt que ses muscles entrent en travail, les phénomènes d'essoufflement, de courbature et de fatigue interviennent avant que la production de calories soit suffisante pour réchauffer son grand corps.

Mais le sportif bien musclé, alerte et entraîné, fournit sans la moindre difficulté la somme de travail nécessaire pour lutter contre le froid extérieur. En une demi-heure d'exercice quotidien, il se réchauffe pour toute la journée. Car il ne faut pas croire que la production de chaleur cesse avec l'exercice. Les transformations chimiques, commencées lors du travail musculaire, s'achèvent pendant les heures suivantes.

Et voilà pourquoi un adepte de la culture physique peut conserver en hiver — et sans pardessus — un teint frais, des mains énergiques et des pieds chauds.



Les dangereuses Précautions



Dès que j'eus prononcé le nom de la redoutable maladie, les parents se lamentèrent :

— Atteint de la poitrine, notre fils ? Comment se peut-il ? Nous l'entourions de tant de soins ! Il portait constamment de la flanelle ! Jamais un courant d'air ne l'a effleuré ! Et nous lui avions choisi un métier si peu fatigant ; un travail de bureau qui le tenait tranquillement assis, le dos au poêle, de neuf heures à midi et de deux heures à six heures ! Et puis, il était si rangé ! Toutes ses soirées, docteur, il les passait avec nous ; il se couchait régulièrement à neuf heures !

— Braves gens, vous m'énumérez précisément toutes les causes de la catastrophe. Pour mener à bien la croissance d'un enfant, — cette plante qui pousse — il faut de l'air et du soleil ! Les organes ne se développent et ne se fortifient qu'à fonctionner ; diminuer leur travail normal par crainte de les fatiguer, c'est les vouer à la dégénérescence.

Vous avez garé votre fils, non seulement des courants d'air, mais aussi de l'air courant. Ce pourquoi les trois quarts de ses poumons inutilisés s'atrophient, s'engorgent, lits tout faits à la tuberculose ! Votre enfant fut préservé du froid par les flanelles, tricots et foulards : il s'ensuit que son organisme est incapable de réagir à un véritable refroidissement ! Et comme vous avez jugé que ses bras étaient assez gros s'ils pouvaient conduire une plume, que les autobus et le métro viendraient toujours en aide à ses jambes, il est le triste propriétaire d'une musculature chétive, c'est-à-dire un être timide, effacé, sans grand cœur, ni forte volonté.

— Alors, notre sollicitude s'est égarée ? Au lieu d'entourer

notre enfant de soins, nous devions le pousser à la fatigue et aux imprudences?

— Je ne dis pas cela. Mais il fallait d'autres soins que ceux que vous avez cru devoir donner. Il devait, par exemple, combattre le froid non par des paletots, mais par des jeux, la course, le mouvement. Du fait qu'il n'était pas destiné à être lutteur forain, il ne fallait pas conclure à la nécessité de laisser s'atrophier son système musculaire. Enfin, au moment de son adolescence, avide d'exercices, de joie, d'air et de lumière, vous ne deviez pas l'enfermer dans un « bureau », à paperasser stupidement pendant des heures entières. La nécessité immédiate excuse seule un tel métier chez un jeune homme ; et tout malheureux qui y est momentanément contraint doit tendre toute sa volonté à y échapper ; car le corps y périclite à coup sûr, et le cerveau n'y gagne rien.

Les Maladroits

Il est curieux que l'homme, tel un mauvais mécanicien qui n'a de cesse qu'au moment où ses erreurs et imprudences ont fait un *tacot* de la meilleure auto, semble prendre à tâche de dérégler et de détruire sa propre mécanique.

Il possède à l'épaule une articulation qui permettrait à son bras de décrire, à peu près dans le même plan, un cercle parfait. Mais, comme du fait de sa paresse physique, il n'est jamais porté à faire jouer cette articulation dans toute son amplitude, elle s'encrasse et s'ankylose. Voilà notre homme incapable, à quarante ans, d'enfiler sans contorsions grotesques les deux manches de son pardessus !

Il a, de même, une hanche qui lui permet le grand écart. La flexion de ses genoux n'est limitée que par le contact du talon et de la cuisse. Sa colonne vertébrale a le droit de se fléchir aisément, en avant, en arrière et sur les côtés... Mais on ne se sert de sa hanche que pour donner au pas de promenade sa longueur classique de 70 centimètres. On n'utilise la flexibilité du genou que pour gravir les marches d'escalier, à moins qu'un complaisant ascenseur n'épargne même ce petit effort. Et comme la mode n'est plus aux révérences de cour, nos colonnes vertébrales s'ankylosent en une attitude ridiculement guindée.

L'homme ainsi soudé devient d'une maladresse insigne. Tout geste large, souple et naturel, lui est interdit. Il doit bénir le costume moderne, si bien adapté aux mouvements étriqués, à l'allure compassée et surtout à l'immobilité.

Par malheur, de temps à autre, le fait imprévu — l'autobus

Licence eden-338-533463-2KJ46Bx10x01 accordée le 20 mai 2019 à customer533463 Sergiu

à saisir au passage, la voiture à éviter, la gifle à donner — oblige l'ankylosé à des gestes plus rapides et plus étendus. Il devient alors grotesque et, parfois, court de gros dangers. Ses mouvements mal réglés dépassent le but ; il est brutal et maladroit. S'il glisse sur une peau d'orange, il se casse la jambe.

Au contraire le sportif qui a su conserver à ses articulations tout leur jeu naturel, qui a su entretenir la perfection de sa commande musculaire et nerveuse, se tire avec aisance des plus périlleuses aventures. Même une auto a peine à le surprendre et l'écraser. Il peut lacer ses chaussures sans être menacé d'apoplexie. Quand la circonstance l'exige, il peut courir, sauter et virevolter à l'aise. Il ne tombe pas souvent, et, s'il tombe, c'est avec tant de souplesse que sa chute n'est pour lui qu'une agréable occasion de constater le bon entretien de son corps.

Il y a tant de différence entre ces deux états, entre la raideur de tout le système articulaire et l'amplitude de jeu des jointures bien entretenues, qu'il est inconcevable que tout homme de bon sens ne s'efforce pas de conserver, par la pratique régulière de la culture physique, le bon fonctionnement de son appareil articulaire. D'autant plus que cela ne demande ni grand temps, ni grande peine : ce n'est qu'un quart d'heure agréable à passer tous les jours.

Les Agités

Vous avez remarqué comme est méchant un petit roquet d'appartement. Cet animal, plein de nourriture mal digérée, aboie furieusement contre les visiteurs les plus placides ; même les objurgations de son maître ne peuvent le faire taire ; sa colère stupide est assourdissante.

Comparez le calme du chien de race, même lorsque sa charge est de garder la maison. Il ne s'émeut qu'à bon escient ; il accueille avec bienveillance les amis et les fournisseurs ; dans le doute, il aboie, mais sans colère ; et une remontrance du maître le fait taire. Il est pondéré, parce qu'il est fort et bien portant.

On peut observer une différence analogue entre les acteurs d'un combat de boxe et les spectateurs. Les athlètes aux prises, à moins d'être des novices sans valeur physique, ne font montre que de courage, d'adresse ou d'acharnement ; mais la colère aveuglante n'est point leur fait. Le combat terminé, le vaincu, désappointé sans doute, serre sans haine la main de son vainqueur.

C'est au même instant que les spectateurs excités tendent des poings exaspérés, poussent des clameurs furieuses, interpellent sans retenue boxeurs, arbitres et organisateurs ! Un délire de colère obscurcit la moitié des cerveaux !

C'est que ce sont des cerveaux de paresseux physiques, de gens surnourris qui réagissent à la moindre sensation par des gesticulations désordonnées. C'est leur système nerveux qui a seul la charge de manifester leur vitalité ; ce système nerveux saisit par conséquent les moindres occasions pour se détendre en explosions tumultueuses.

C'est le trop grand nombre de sédentaires, de gens qui s'ingénient à diminuer ridiculement leurs dépenses musculaires, qui rend aujourd'hui la vie si compliquée et si désagréable. Ceux que n'alourdit et n'endort pas la graisse sont dans un état de perpétuelle excitation nerveuse. Une fièvre stérile les dévore, qu'ils confondent avec le travail, avec ce qu'ils appellent volontiers les affaires ! Comme s'il était nécessaire de s'agiter, sursauter, crier, entrer dans des colères folles, sombrer dans de noirs désespoirs et s'exalter dans des triomphes imaginaires pour gagner, comme tout le monde, son pain quotidien !

Et quand on pense que l'existence serait si belle, les relations humaines si cordiales, si chacun s'astreignait à une courte séance d'exercice, tous les jours, juste ce qu'il faudrait pour obtenir une petite suée et mériter une bonne douche froide !

La Vieillesse prématurée

Les moyens dont dispose aujourd'hui la médecine contre certaines maladies jadis meurtrières permettent à nombre d'individus de vivre plus longtemps qu'ils n'auraient pu faire autrefois ; mais ils vivent infirmes, ils se prolongent dans la décrépitude. A quarante ans, on est déjà un homme blême, courbé et dyspeptique, à moins qu'un heureux estomac n'ait permis qu'on devienne un monsieur à gros ventre, à joues tendues et à respiration courte. Dès cinquante ans, on entre dans la catégorie des vieillards catarrheux, poussifs, rhumatisants, neurasthéniques ou obèses. Si la mort bienveillante ne vient cueillir ces infirmes avant soixante ans, ils sont voués, dès ce moment, à une lamentable sénilité.

Une telle vie ne doit pas constituer l'évolution naturelle de l'homme ; c'est à nos fautes d'hygiène que nous devons ces infirmités précoces, ces tares corporelles, cette vieillesse prématurée.

Si nous avions le souci constant d'entretenir en bon état le corps souple, agile, endurant, dont la nature nous a pourvus, nous parviendrions à la limite de l'extrême vieillesse sans avoir à souffrir de la moindre déchéance physique.

Pour entretenir ainsi son corps en bon état, il suffit d'assurer à ses divers organes, à ses multiples appareils, un fonctionnement normal. Car l'organisme s'entretient et se régénère en fonctionnant, loin de s'user comme les paresseux ont tendance à le croire.

Si l'on soumet les muscles, le cœur, les artères à un repos excessif, les tissus s'encombrent de graisse morbide, de sels

toxiques, de dépôts calcaires : l'obésité, la goutte, l'artériosclérose entraînent ainsi une vieillesse prématurée.

Si la poitrine ne s'ouvre pas fréquemment aux grandes inspirations que nécessite l'exercice physique, si la circulation sanguine n'est pas souvent stimulée par le travail musculaire, la cage thoracique s'ankylose, le cœur s'atrophie, les chairs s'anémient et s'amollissent. Faute de fonctionner, le corps devient grêle et fragile ; il ne saurait parvenir à une robuste vieillesse.

C'est donc par l'exercice physique, par la culture rationnelle de notre corps, que nous devons nous entretenir en jeunesse, en force et en joie. Notre corps est, en somme, la condition essentielle de notre bonheur terrestre. Négliger de lui donner les soins qu'il réclame, c'est se condamner à une vie pénible, semée d'infirmités et pleine d'ennuis. Un petit effort quotidien suffit pour obtenir tout le contraire.

Le Triste Neurasthénique

DÈS son réveil, il se sent plein de lâcheté devant la tâche quotidienne à accomplir. Volontiers il resterait au lit, tant lui manque le cœur à l'ouvrage. La nécessité impérieuse ou le sentiment du ridicule auront seuls raison de sa paresse, et l'obligeront à se lever avant midi. Sans goût, sans entrain, il procédera aux diverses occupations de sa matinée.

Le repas de midi apportera le stimulant nécessaire à son système nerveux déprimé. Mais son labeur sera conduit sans logique ; des crises d'activité se couperont de découragement, de lassitude et d'abandon. De temps à autre, pour des motifs futiles, notre homme se donnera tout à la colère ou au désespoir. Ce travail d'agité le fatiguera abominablement.

Le soir, la tête vide, les nerfs trépidants, il ne pourra trouver le sommeil calme qui récompense les tâches bien faites. Très tard, il s'endormira, en proie à des rêves fatigants, et se réveillera le lendemain aussi déprimé que la veille.

Nous avons affaire à un déséquilibré du système nerveux, un neurasthénique, si vous voulez.

Et comment son système nerveux ne se déséquilibrerait-il pas? Le cerveau, comme tous les autres organes, prend sa nourriture, trouve ses éléments de force et de vitalité dans le sang, ce liquide nourricier qui baigne tous nos tissus et leur apporte ce dont ils ont besoin pour se maintenir en bon état.

Or notre déprimé demande à son cerveau un travail continu. Il faudrait donc que le sang fournît au système nerveux des matériaux de consommation riches, abondants et purs. Mais, au contraire, le sang de cet homme s'encombre

Licence eden-338-533463-2KJ46Bx10x01 accordée le 20 mai 2019 à customer533463 Sergiu

de déchets et de toxines. Jamais un travail physique de quelque intensité ne vient stimuler la nutrition, activer les phénomènes respiratoires et circulatoires, régénérer, par conséquent, le liquide nourricier dont le cerveau s'abreuve.

On peut affirmer que l'exercice physique est surtout nécessaire aux intellectuels et à ceux que des préoccupations incessantes harcèlent tous les jours. Leur système nerveux doit être particulièrement bien servi de sang clair et net, de matériaux épurés, d'oxygène abondant.

Mais lorsque l'organisme s'encombre de tous les éléments de rebut, de tous les sels de déchet, de tous les poisons stagnants qui résultent de l'inactivité physique, le pauvre cerveau ne peut fonctionner que par à-coups, tantôt endormi d'un sommeil toxique, tantôt affolé par des efforts sans but et sans mesure. Tel un oiselet qui meurt sous une cloche de verre pleine de gaz asphyxiants.

Conservons-nous par la pratique régulière de l'exercice un cerveau calme, vaillant et bien équilibré.

Licence eden-338-533463-2KJ46Bx10x01 accordée le 20 mai 2019 à customer533463 Sergiu

Le Gros Monsieur

Comme tous les ans, j'allai lui rendre visite au premier janvier. Je le trouvai plus replet, plus rebondi, plus distendu que l'année précédente. Aussi lui recommandai-je de lutter sérieusement contre cette obésité envahissante.

— Je n'y puis rien, me répondit-il. J'ai tout essayé. Des sudations, des régimes, des drogues. Mais aussitôt que j'obtiens un petit résultat, je ne suis plus bon à rien. Une flemme intense me saisit ; pis encore, du dégoût de vivre et de la neurasthénie. Alors je me remets à manger et à engraisser. Le moral va mieux, mais je m'enlaidis et je m'essouffle, Tant pis, c'est dans ma nature : je suis trop fort.

— Et l'exercice, en as-tu fait?

— Mon cher, je marche toute la journée ; je fais mes courses à pied ; ça m'esquinte et ça me donne soif.

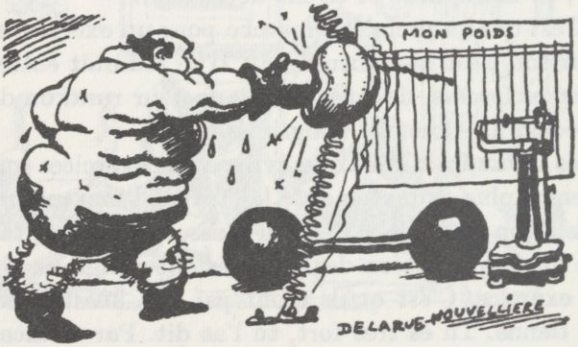
— C'est que tu prends la marche pour un exercice sérieux ; or, pour toi, c'est bien insuffisant. Il te faudrait entreprendre des courses forcées, des marches de facteur rural ou de champion pédestre. Alors, tu maigrirais...

« Mais il vaudrait mieux te livrer à des exercices qui fissent intervenir plus intensément le travail musculaire. C'est la seule façon rationnelle dont tu puisses combattre ta graisse. Ne me dis pas que bien des gens restent maigres qui ne font aucun exercice. C'est qu'ils n'ont pas une aussi riche nature que la tienne. Tu es très fort, tu l'as dit. Par chance, tu t'es trouvé doté d'un organisme puissant, capable de fonctionner à grand débit, assimilant et désassimilant de grosses quantités d'aliments. Cela peut te procurer une existence vigoureuse et pleine de joies. *Mais cela te crée aussi des devoirs.* Si tu te

refuses à faire travailler ta machine, elle ne désassimilera pas suffisamment, elle s'encombrera de graisse. Si tu t'astreins à ne fournir à ton organisme qu'une ration alimentaire réduite, tu vivras misérablement et sans entrain ! c'est vouloir faire fonctionner un haut fourneau avec la ration de charbon d'un calorifère ! Le vrai procédé est de mener ton corps aux durs travaux pour lesquels il est construit.

« Ainsi ta surcharge graisseuse, ce bedon ridicule, ce cou inquiétant, ces bajoues inesthétiques doivent t'apparaître comme le châtiment de ta paresse physique. Tu manques à ta destinée d'organisme puissant : c'est pourquoi tu es gras.

« Mais va, viens, cours, saute, manie des poids, boxe et lutte ! Fourre-toi tous les jours une grosse besogne musculaire ! ta graisse fondra comme neige au soleil ; ton ventre s'aplatira et ta poitrine élargie ne connaîtra plus l'essoufflement ; tes bras et tes jambes, jusqu'ici informes boudins, connaîtront l'harmonie musculaire. Tu seras fort, alerte et beau ! Sache-le bien, mon cher, l'obèse n'est qu'un athlète qui s'ignore. »



Le Petit Jeune Homme

Son âme vibre à toutes les émotions sportives. Les vélodromes, les terrains de football, les séances de boxe n'ont pas de spectateur plus fanatique. Et tous les jours, il s'échauffe l'imagination au récit des prouesses des rois de la piste, des géants de la route, des gloires du ring ! C'est le meilleur client des « Éditions spéciales » consacrées aux grands « events » sportifs.

Aussi donnerait-il vingt ans de sa vie pour égaler la renommée qu'eurent Faber, Bouin ou Carpentier. Il suffirait même à son bonheur de pouvoir pratiquer sans trop de ridicule n'importe quel sport.

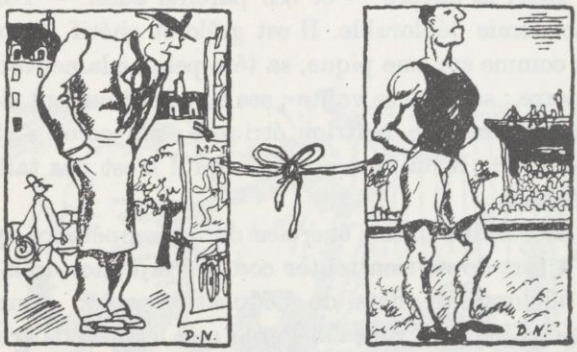
Mais quoi ! la nature — et ses parents aussi — l'ont doté d'une académie déplorable. Il est grêle et chétif. Plantée sur son cou comme sur une pique, sa tête penche lamentablement vers la terre ; son dos se voûte ; ses épaules tombent, ses reins se creusent. Dans sa poitrine étriquée, son cœur s'affole au moindre effort. Il lui faut s'avouer qu'il n'est pas taillé pour l'athlétisme !

Et il se confine dans l'exercice de la compétence sportive. Mais il a tort de ne rien tenter contre l'injustice de la nature et les déplorables effets de l'éducation qu'on donne à la plupart des jeunes Français. Parce que les grands triomphes athlétiques lui seront toujours interdits, il ne doit pas laisser son corps s'atrophier de plus en plus dans l'inactivité physique. Il doit savoir que les muscles de son cou peuvent se développer et, dès lors, maintenir sa tête noblement dressée vers le ciel ; il doit savoir que son dos voûté peut redevenir droit s'il veut bien entraîner la musculature qui entoure la colonne verté-

brale. Les épaules remontent, les omoplates se recollent, les reins s'affermissent, la poitrine s'élargit, lorsqu'on cultive judicieusement la forme de ces diverses parties du corps. Il n'y faut que de la méthode, du bon sens et un peu de patience.

Et lorsqu'on possède une bonne poitrine, large et souple, un dos bien droit, un ventre bien musclé — tous les organes internes fonctionnant bien — il n'est pas interdit, bien au contraire, de développer ses cuisses, ses mollets et ses bras.

Ainsi, le petit jeune homme chétif peut devenir un garçon bien bâti. Pourvu d'une robuste santé et d'une bonne musculature, il ne lui sera plus impossible de participer aux compétitions sportives. Arrivera-t-il au rang des champions? C'est peu probable. Mais il *sèmera* bon nombre de camarades, gagnera force médailles, verra peut-être son nom dans les journaux. Ces petites satisfactions encadreront agréablement sa joie d'être souple, alerte et bien portant.



Les Pannes d'Estomac

QUI n'a pas son petit régime à suivre? Celui-ci ne digère que le pain grillé, celui-là des légumes sans beurre, et ce dernier — le plus calamiteux — seulement le macaroni à l'eau.

Il y a aussi les bons vins et le suave café qu'il faut remplacer par l'eau minérale et l'infusion de camomille !

En vérité, le tube digestif de nos contemporains fait faillite. Cela, comme je l'ai déjà dit, parce qu'une activité physique suffisante n'intervient pas pour utiliser notre ration normale d'aliments. A quiconque souffre de l'estomac ou s'empoisonne de toxines gastro-intestinales, le médecin dit volontiers : « Vous mangez trop ! » Mais j'estime que, le plus souvent, il y a plutôt insuffisance d'exercice qu'excès de nourriture. Aussi, le *régime* ne doit être que momentané. Ce n'est pas une solution que fournir à un estomac malade l'alimentation qu'il tolère. Il vaut mieux établir nettement la cause des défaillances du tube digestif, puis lutter contre elles et réadapter peu à peu ce tube digestif à la nourriture normale.

Ce procédé est d'ailleurs le plus agréable. Se mettre au régime, c'est consentir à ne plus connaître beaucoup de bonnes choses, à ne plus éprouver une foule de sensations agréables ; et comme ce sont ces bonnes choses et ces sensations agréables qui nous font supporter sans trop de peine notre séjour ici-bas, se mettre au régime, c'est renoncer, pour ne pas mourir d'indigestion, à nos meilleures raisons de vivre !

Au contraire, si, par l'exercice régulier et bien dosé, on augmente progressivement les besoins de l'organisme, l'estomac se reprend à digérer spontanément la nourriture de

l'homme bien portant : l'utilisation intégrale de cette nourriture ne permet pas aux fermentations intestinales de se produire assez abondamment pour empoisonner le sang.

Ainsi, le dyspeptique peut, dans la majorité des cas, recouvrer le droit de manger et de boire comme tout le monde. A moins d'excès de goinfrerie, les viandes succulentes et les vins généreux n'ont jamais fait de mal à celui qui les gagne à la sueur de son front.

L'Arthritisme, fleur de paresse

On s'efforce généralement de traiter l'arthritisme en ses diverses manifestations, goutte, douleurs rhumatismales, lumbago, névralgies, par des drogues et des régimes, alors que l'exercice physique est le remède de cette infirmité des riches natures. Certes, la dégénérescence artérielle, les complications rénales et cardiaques, les grosses lésions articulaires relèvent de médications délicates, ingénieuses et... décevantes.

Mais l'arthritique peut éviter de tomber dans de telles déchéances s'il veut prendre garde que sa bonne santé naturelle l'oblige à faire fonctionner son système musculaire à grand débit. Son tempérament se caractérise, en effet, par la puissance avec laquelle l'organisme emmagasine et fixe les matériaux fournis par l'alimentation. Cela le met à l'abri des défaillances, des épuisements qui guettent au moindre effort les tempéraments moins riches. Mais cela lui fait aussi une obligation de stimuler ses organes de dépense.

A moins d'oxydations intenses, tous les tissus de l'arthritique s'encombrent de matériaux trop goulûment assimilés ; l'acide urique et les urates surchargent le sang et déterminent à la longue une fatigue, un encrassement des artères, du rein et du cœur.

Pour éliminer cet acide urique, il faut faire appel au grand brûleur, à l'*oxydeur en chef*, je veux dire le système musculaire. Le muscle en travail fait une consommation énorme de tout ce que les fonctions de recettes apportent à l'organisme. Capable de se contenter de sucre et d'eau s'il n'a rien d'autre à se mettre sous la dent, il peut aussi extraire des corps les

plus complexes et les moins solubles ce qui est nécessaire à ses combustions intimes. Il ne fait qu'une bouchée de la graisse, et les urates goutteux ne lui font pas peur. Il malaxe, triture, dissocie ; devant ses exigences, les cristaux les plus denses cèdent leur carbone et leur hydrogène ; puis, ce qu'il en reste, solubilisé, s'évacue sans peine par la voie rénale.

C'est ainsi qu'un arthritique qui se livre à la pratique régulière de l'exercice physique s'oppose à la stagnation de l'acide urique dans son organisme. A vrai dire, s'il a négligé longtemps ce point spécial de son hygiène, il devra se garder d'une réforme trop brutale de ses habitudes. Car le travail musculaire traduirait sa puissante action sur le sang goutteux en déterminant un « précipité », c'est-à-dire une attaque articulaire. Il convient d'aller doucement, de façon que l'élimination urique se fasse progressivement ; ce ne sera qu'après une première épuration qu'il faudra se livrer avec ferveur à la pratique constante et quelque peu intensive de l'exercice physique quotidien. Mais dès lors, sans drogue, sans régime bien sévère, l'arthritique deviendra **l'homme robuste, alerte et musclé qu'il lui faut être, s'il veut se libérer de ses dangereuses misères.**

La Suée

On pense encore trop volontiers que la transpiration est chose dangereuse, cause de fatigue et surtout de « refroidissements ». S'il n'y avait pas la flanelle, antidote populaire de la suée, que de gens vivraient dans la perpétuelle angoisse d'être pincés par un « chaud et froid » !

Or, non seulement la suée n'est pas dangereuse, mais elle est utile, indispensable même à la santé.

La peau de l'homme a pour principale fonction d'éliminer, par les glandes innombrables qui la trouent, des produits de déchet, des résidus organiques d'une haute toxicité.

Toutes les peaux secrètent plus ou moins, car c'est nécessaire à la vie ; mais la transpiration est parfois tellement réduite qu'elle s'évapore à l'air à mesure qu'elle se produit.

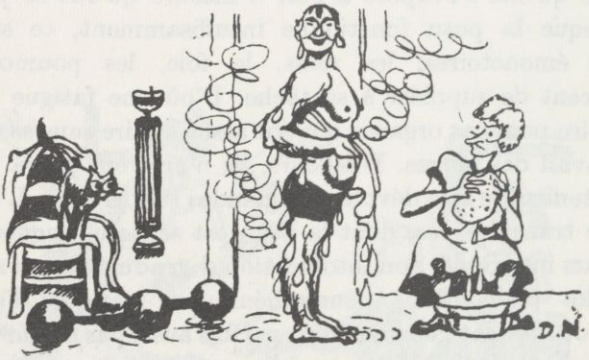
Lorsque la peau fonctionne insuffisamment, ce sont les autres émonctoires, les reins, le foie, les poumons qui s'efforcent de suppléer à sa tâche. D'où une fatigue supplémentaire pour ces organes qui ont assez à faire sans se charger du travail des autres. D'ailleurs, ils n'arrivent pas à remplir parfaitement le rôle dévolu aux glandes sudoripares. L'homme qui ne transpire pas, dont la peau est sèche et rugueuse, est toujours intoxiqué. Son intoxication se traduit le plus souvent par des phénomènes neurasthéniques, manque d'entrain, maux de tête, fatigue au réveil ; parfois aussi par des névralgies et des douleurs articulaires. L'homme qui ne transpire pas est toujours empreint d'arthritisme.

Vous direz que les gens de ce tempérament ont une grande peine à transpirer et qu'il n'y a pas de leur faute si leurs glandes sudoripares se refusent à remplir leur tâche. Mais

je crois que ces glandes ne sont devenues rebelles que parce qu'on n'a jamais fait appel à leur bonne volonté. Un mépris constant de l'exercice physique, un oubli systématique de la nécessité du travail musculaire, une crainte puérile du « refroidissement », sont l'origine de la neurasthénie et de l'arthritisme des gens qui « ne suent pas ».

Leur guérison est à leur merci. Il ne leur faut que réadapter leur peau à sa fonction normale. C'est la pratique régulière de l'exercice qui les amènera à l'hygiénique transpiration quotidienne.

Qu'ils ne comptent d'ailleurs pas suer dès la première séance de gymnastique ; l'essoufflement et la lassitude musculaire les arrêteront bien avant que la sueur sourde à leurs pores. Mais peu à peu, leur cœur et leurs muscles s'étant entraînés, une transpiration quotidienne de plus en plus profuse débarrassera leur organisme de toutes les affreuses toxines qui l'empoisonnent.



La Constipation

Il importe grandement d'assurer le bon fonctionnement de notre gros intestin. Ce réservoir ultime du tube digestif prend souvent trop au sérieux son rôle de grand collecteur. Il emmagasine avec rapacité et se refuse aux restitutions normales. Ce pourquoi il constitue un danger organique permanent, en ce sens que la flore microbienne, épanouie en un milieu trop favorable, détermine des fermentations, des auto-intoxications et des inflammations. D'où les teints plombés et les faces congestionnées, les énervements et les mauvaises humeurs, les pénibles digestions et les sommeils pesants.

A considérer l'amas prodigieux de pilules, cachets, poudres, élixirs, eaux minérales à prétentions laxatives, comme aussi les perfectionnements dont le progrès moderne a doté le grossier appareil de M. Fleurant, il semble que la tâche soit aisée d'obtenir une bonne chasse dans notre tout-à-l'égout.

Hélas ! trois fois hélas ! j'en appelle à vous, mornes constipés qui, toujours déçus, jamais lassés, essayez avec persévérance tout ce que l'ingéniosité de la science et l'impudence du commerce vous offrent sans relâche en pâture. Vous savez trop que la bonne drogue n'existe pas et que tout résultat momentané se paie d'une fâcheuse aggravation.

Vous poursuivez d'ailleurs l'impossible. Vous vous reposez sur des drogues du soin d'accomplir une tâche dévolue à des tissus vivants. De ce que votre intestin ne fait pas ce qu'il doit faire, pourquoi conclure que c'est faute de casse ou de séné ?

Réfléchissez, au contraire, que si l'intestin possédait sa

constitution, sa force, sa tonicité normales, il remplirait probablement sa tâche avec toute la perfection nécessaire. Et si l'on vous apprend que cet intestin n'est qu'un long tube musculaire qui, lorsque sa tonicité, son entraînement sont suffisants, répond à toute présence d'intrus par des efforts d'expulsion, ne voyez-vous pas que le but essentiel est de tonifier, de développer, d'entraîner la musculature intestinale ?

Il faut ajouter que cela n'est pas très difficile.

L'intestin est contenu dans l'abdomen, une cavité aux nombreuses parois musculaires. C'est en exerçant, en travaillant les parois du ventre qu'on a quelque action sur les muscles intestinaux. Par des mouvements appropriés de gymnastique abdominale, on réalise un pétrissage, un brassage des circonvolutions intestinales : à ce massage, la musculature du tube digestif réagit par des contractions, grâce auxquelles elle remplit d'abord son office, puis accroît tous les jours son volume et sa force.

La gymnastique abdominale est le traitement rationnel de la constipation ; mais tous les exercices physiques qui font intervenir l'action des muscles abdominaux ont des effets aussi heureux.

L'Endurance féminine

La dame à qui l'on vient de prêcher l'utilité de la Culture physique, objecte fréquemment :

« Je veux bien croire que l'exercice méthodiquement pratiqué soit un excellent moyen de développer harmonieusement le corps, de le maintenir dans la beauté parfaite de ses lignes et dans le sain fonctionnement de ses organes. Malheureusement les faibles femmes que nous sommes sont bien incapables de se livrer à de telles pratiques. Nous sommes sensibles à la fatigue physique au point que nous ne pouvons l'affronter sans risques graves. La gymnastique, la culture physique, les sports n'ont rien de féminin : cela doit rester l'apanage du sexe fort ! »

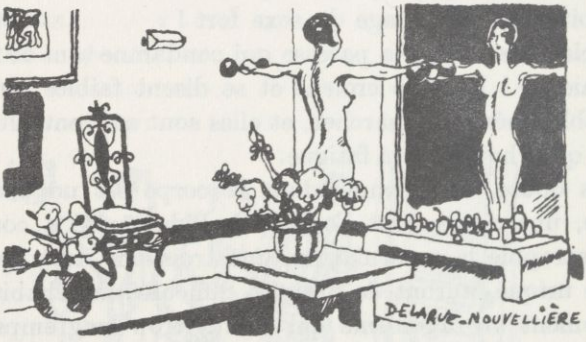
Spécieuse excuse à la paresse qui condamne tant de femmes à la laideur ! Elles se croient et se disent faibles, délicates, incapables même de marcher, et elles sont souvent plus résistantes que l'homme à la fatigue.

Sans doute, une femme dont le corps est noyé dans la graisse, une autre dont l'excessive sédentarité a complètement atrophié la musculature, une troisième intoxiquée par l'acide urique, auront de grandes difficultés à réhabituer au mouvement un organisme qui en fut trop longtemps privé. Mais dans les mêmes conditions, l'homme ne se présente pas comme un meilleur débutant en culture physique. Seulement on trouve moins d'hommes que de femmes qui se soient complètement encroûtés dans l'inactivité musculaire.

Mais sitôt que la femme est soumise au labeur corporel, elle dépasse l'homme en endurance — sinon en force brutale. De cette qualité physique abusent volontiers les mâles des

peuples sauvages et même, chez nous, ceux des classes ouvrière et rurale. Il suffit d'ouvrir les yeux pour constater la somme formidable de travail que donnent d'un bout de l'année à l'autre certaines femmes du peuple et de la campagne.

Le labeur forcené auquel tant de malheureuses sont condamnées est une honte pour l'homme ; mais il doit fournir aussi aux femmes heureuses et désœuvrées la preuve qu'elles ne sont pas si fragiles qu'elles le pensent et que — pour peu qu'elles veuillent s'astreindre à une réadaptation progressive de leur organisme au travail musculaire — elles peuvent, sans courir le moindre danger, faire tout ce qu'il faut de gymnastique pour s'entretenir en jeunesse, en beauté et en santé.



Comment meurt la Beauté féminine

La beauté étant reconnue comme l'apanage du sexe faible, il est peu de femmes qui s'en croient dépourvues ; pourtant rien n'est plus rare qu'une femme réellement bien faite, et, notamment, le costume féminin dissimule la laideur parfois effrayante due à la graisse. Sanglé, corseté, bridé de toutes parts, un corps qui n'est plus qu'un amas de chairs bouffies peut reprendre de l'allure ; l'obésité monstrueuse paraît à peine ridicule.

Aussi, la jeune fille et la jeune femme qui commencent à s'empâter n'ont aucun désir de lutter contre l'embonpoint envahissant, car elles paraissent sveltes et souples à côté de leurs amies plus âgées. Cependant, si elles avaient la moindre idée des lignes normales du corps féminin, elles s'apercevraient que leurs bras dodus et cylindriques n'ont aucune grâce, que leur poitrine prématurément alourdie ne tient que dans la coupe complaisante des soutien-gorge, que leur ventre se distend et que leurs jambes s'infiltrent et s'alourdissent de sang stagnant.

A côté de ces difformités que la femme doit au peu de résistance qu'elle oppose à l'envahissante obésité, il faut signaler le médiocre entretien qu'elle accorde à sa souplesse et à sa légèreté naturelles ; son ignorance est telle de la nécessité où l'on est d'entretenir en bon état ses muscles et ses articulations par l'exercice que, dès quinze ans, la plupart des jeunes filles sont raides, ankylosées, incapables du moindre geste élégant et précis, à moins qu'on ne veuille confondre les gestes élégants avec les gestes maniérés !

Voilà de tristes vérités ? Devons-nous nous en consoler en

songeant que la beauté n'est qu'une chose relative, que parmi les aveugles, les borgnes sont rois, et que, parmi tant de personnes mal faites, nous pouvons porter notre admiration et nos hommages à quelques-unes qui le sont moins.

Je crois qu'il vaut beaucoup mieux exposer sans flagorneries les choses telles qu'elles sont ; car c'est le seul moyen d'engager les femmes à lutter contre la laideur qui les envahit ; d'autant que le remède est aussi efficace que facile à appliquer.

Il suffit de ne pas oublier que le corps ne peut s'entretenir en santé, en souplesse et beauté que par l'exercice quotidien. Un peu de gymnastique respiratoire, quelques mouvements abdominaux, des flexions et des torsions du tronc, voilà qui suffirait, si toutes les femmes voulaient s'y astreindre, à faire éclore brusquement une foule innombrable de beautés que l'obésité, la maigreur, la raideur articulaire et les dyspepsies détruisent irrémédiablement.

Le Rempart de la Beauté

Ne croyez pas, monsieur, avoir rempli tout votre devoir paternel en donnant à mademoiselle votre fille une excellente éducation. Il est assurément utile qu'un brevet — élémentaire ou supérieur — fasse la preuve qu'elle peut parler de tout sans y rien comprendre. Mais il faut penser aussi que cette jeune fille, si délicatement épanouie en science et en sagesse, a une autre mission ici-bas que d'étonner les gens par la profondeur de ses connaissances et l'étendue de ses talents d'agrément.

Elle sera mère. C'est-à-dire qu'elle aura à subir une redoutable épreuve physique, où sa beauté et sa santé pourront irrémédiablement sombrer. Et vous savez bien que beaucoup de femmes se soustraient volontairement à leur noble destinée parce qu'on est accoutumé de considérer la maternité comme le plus redoutable ennemi de la grâce féminine.

Pourtant, la nature ne fut pas méchante au point d'exiger la mort de la beauté comme rançon des joies maternelles. Si tant de femmes se disloquent et s'effondrent sitôt qu'elles ont donné la vie, c'est qu'elles ont négligé de conserver à leurs corps la robustesse nécessaire pour accomplir sans risques cette œuvre admirable.

La nature a pourvu la cavité abdominale d'une solide paroi antérieure, extensible mais élastique. Lorsqu'elle se distend, pour une cause quelconque, elle peut et *elle doit* revenir sur elle-même parce qu'elle est essentiellement constituée par du muscle, tissu noble dont la principale propriété est précisément de se distendre et de se rétracter suivant les besoins physiologiques.

Pourquoi laisser sous l'influence de l'inactivité physique, s'atrophier cette paroi vivante, dont la tonicité ne s'entretient que par l'usage qu'on en fait? Pourquoi, sous l'étreinte meurtrière d'une gaine, en étouffer les fibres vivaces ?

Le résultat de telles erreurs est — entre autres catastrophes — que la première maternité distend, non pas une paroi solide et élastique, mais un mauvais feutrage de graisse, de fibres et de peau.

Un ventre bien sanglé par ses muscles est la meilleure sauvegarde de la santé, de la beauté et de la jeunesse féminines, Ce centre de l'équilibre corporel a chez elle plus d'importance encore que chez l'homme.

Aussi la gymnastique abdominale doit tenir, bon gré, mal gré, une grande place dans l'éducation des fillettes et jeunes filles.

Et c'est pourquoi, pères de famille, j'ai tenu à vous rappeler, peut-être à vous apprendre, que l'un de vos plus importants devoirs est de doter votre fille d'une musculature abdominale à toute épreuve.

Licence eden-338-533463-2KJ46Bx10x01 accordée le 20 mai 2019 à customer533463 Sergiu

Les Petites Bossues

Il est peu de fillettes qui se tiennent droites. De douze à quinze ans, la plupart portent la tête penchée et les épaules arrondies. C'est qu'elles n'ont pas la force musculaire suffisante pour maintenir leur corps en bonne position.

Cette force leur vient assez souvent avec l'âge, et beaucoup à vingt ans semblent n'avoir pas souffert de s'être mal tenues pendant leur adolescence. Toutefois, on peut remarquer que leur thorax est relativement atrophié et qu'elles ne jouissent pas d'une santé parfaite.

Mais la mauvaise attitude des fillettes peut avoir aussi de très graves conséquences ; c'est par elle que débute une lamentable infirmité, la « scoliose ». La colonne vertébrale, mal soutenue, s'incurve de plus en plus, tourne sur elle-même, s'ankylose en position vicieuse : voilà bossue une enfant qui pouvait être belle fille !

Cette aventure est moins rare qu'on ne croit, car les artifices vestimentaires masquent beaucoup de scolioses même graves. Mais beaucoup moins de jeunes filles souffriraient de cette infirmité lamentable si, dès le début, un traitement rationnel était institué.

Malheureusement, on agit toujours en dépit du bon sens. Dès qu'une mère s'aperçoit que sa fille prend l'attitude penchée, elle la poursuit d'objurgations obsédantes : « Tiens-toi droite !» lui répète-t-elle toute la journée. C'est justement ce dont l'enfant est incapable. Et ce ne sont pas des paroles qui peuvent donner à ses muscles la force qui leur fait défaut.

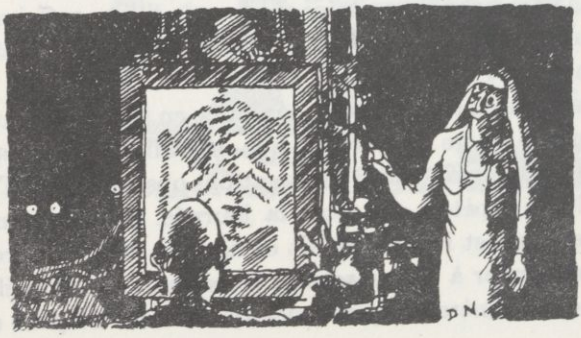
Lorsque la mère est persuadée que sa fille ne peut se tenir

droite, elle la conduit chez la corsetière, qui lui met des épaulières. Et comme cela ne suffit pas, un orthopédiste ingénieux enferme l'enfant dans un corset de cuir et d'acier. Dans cette prison rigide, les muscles s'atrophient immédiatement et perdent le peu de force qu'ils avaient encore. Le thorax comprimé ne peut s'élargir au moment même où la fillette doit se transformer en jeune fille. Lorsqu'à quinze ou seize ans, elle sort de son corset orthopédique, elle est irrémédiablement difforme.

Il faudrait pourtant comprendre qu'on ne peut rendre leur force aux muscles redresseurs de la colonne vertébrale qu'en les *faisant travailler*, qu'en les soumettant à un exercice régulier.

Lorsqu'il ne s'agit que d'une forme légère, d'une mauvaise attitude, les jeux usuels, le saut à la corde, le tennis, un peu de gymnastique respiratoire, suffisent pour tout remettre en bonne position.

Si la colonne vertébrale a déjà tourné sur elle-même, il faut une gymnastique plus spéciale, associée au massage et à la mobilisation des vertèbres ankylosées ; mais on obtient encore un résultat assuré, une guérison complète. Il n'y a que les grosses difformités — celles qui résultent d'une trop longue négligence ou du traitement par les corsets de maintien — qu'on ne peut améliorer par la gymnastique médicale.



L'Age ingrat

Il est un âge où le développement physique des enfants mérite tous les soins des parents et des éducateurs. C'est cette période de la vie où se fait le passage de l'enfance à l'adolescence et qui, généralement connue sous le nom « d'âge ingrat », va de douze à seize ans.

Rarement au sortir des maladies de l'enfance, l'adolescent, après avoir couru tant de risques, se présente robuste, sain et joyeux. C'est souvent un gamin maigre et pâlot, aux yeux trop clairs et songeurs. Parfois aussi, c'est un petit bonhomme rebondi, trop court et trop gras, de corps paresseux et de cerveau rétif.

Malgré ce qu'ont de peu flatteur l'un et l'autre de ces aspects, l'enfant de douze ans possède en son organisme une puissance de développement considérable. Toutes ses forces vives ont tendance à s'épanouir, à se révéler. En quelques années, l'enfant doit devenir jeune homme.

Mais, par de stupides fautes d'hygiène, on mate cet effort de développement ; on étouffe toute cette force d'éclosion, on porte une atteinte irrémédiable à la santé, à la force et à la beauté de l'homme futur.

C'est le moment où, claustré au collège, l'enfant aborde les classes supérieures, la troisième, la seconde et la « rhétorique ». Le programme de ces classes, chef-d'œuvre de cuistrerie, est tellement chargé que l'enfant même le plus intelligent ne peut l'absorber en y consacrant tous les instants de sa journée

Les résultats corporels de cette éducation sont pitoyables. Nous lui devons ces anatomies de gringalets, ce teint pâle et souffreteux, cet état de nervosité qu'on remarque chez la

plupart de nos collégiens ; ce qui est pis, c'est que beaucoup lui doivent aussi le dédain de la force et de la beauté physiques, dédain qu'ils conserveront toute leur vie.

Ainsi, nos coutumes sont en contradiction formelle avec la nature. A l'âge ingrat, on demande un travail intense à un cerveau qui n'est pas en état de le supporter ; on prive d'exercice un corps qui en a le plus grand besoin et qui en peut bénéficier dans des proportions étonnantes.

De la prudence!

AH ! si j'avais su ! » C'est le regret qu'expriment volontiers nombre de gens qui se sentent touchés dès la quarantaine par l'odieuse vieillesse, en même temps qu'ils apprennent qu'on peut se conserver longtemps jeune, souple et alerte par la pratique quotidienne de l'exercice physique. Leur ventre, dont l'importance leur semblait pleine de dignité, s'alourdit décidément en ballon ridicule et gênant. Leur poitrine s'immobilise, bloquée par l'inactivité, pleine d'essoufflement et d'angoisse au moindre effort ! Leur belle mine de bon vivant prend des tons violâtres. Leurs articulations limitent leur jeu aux gestes indispensables, travaillées de goutte ou de rhumatisme !

Cependant des athlètes notoires que les nécessités professionnelles obligent à des efforts continus s'entretiennent vigoureux, sveltes et joyeux jusqu'à l'heure critique des quarante ans.

Ces choses-là commencent à se savoir, et c'est pourquoi tant de vieillards prématurés ont des regrets cuisants de n'avoir pas été de fervents adeptes de l'exercice physique.

Ces remords aboutissent parfois à des résolutions énergiques. Quelques quadragénaires, voire des quinquagénaires, se décident à reconquérir le terrain perdu, à se refaire un corps alerte, un organisme jeune. Ils n'auraient pas tort si leur enthousiasme de convertis ne les entraînait à des imprudences.

Quand on a croupi quelque vingt ou trente ans dans l'inactivité physique, les organes essentiels, le cœur, le poumon, le foie, les reins, les artères ont subi l'atrophie qui atteint tout viscère inutilisé ; ils ne sont adaptés qu'à un fonctionnement

médiocre, un débit minime. Il ne faut pas leur imposer brusquement le travail intense auquel oblige un exercice physique « généralisé », c'est-à-dire un exercice qui fait intervenir toute la musculature du corps. Car il en peut résulter immédiatement une défaillance du cœur, une congestion pulmonaire ou cérébrale, une attaque de goutte ou même d'urémie, et bien d'autres fâcheuses aventures.

Avant de se lancer, sous l'exaltation d'une résolution désespérée, dans la pratique forcenée de l'escrime, de la course à pied, de la boxe ou du cyclisme, les vieillards prématurés ont à débarrasser, dans la mesure du possible, leur organisme de tous les produits toxiques qui l'encombrent. Ils doivent réapprendre à respirer, ce qu'ils ont totalement oublié; ils doivent décongestionner leur cavité abdominale, leur foie, leur rein ; ils doivent entraîner leur cœur. Puis il leur faut rendre à tous leurs muscles la tonicité que l'oisiveté leur a fait perdre.

Tout cela doit se faire sagement, progressivement, patiemment, par la gymnastique analytique.

Et lorsque le quadragénaire aura ainsi déblayé son organisme, nettoyé ses émonctoires, tonifié sa musculature, il pourra se lancer gaiement dans la pratique des jeux et des sports, grâce auxquels il se conservera, longtemps encore, vif, souple, alerte et bien portant.

Le grand air et la manière de s'en servir

PARFOIS, lorsqu'on pense avoir démontré à quelqu'un l'impérieuse nécessité de l'exercice physique, on s'entend répondre :

« Tout ça c'est très joli, et nous sommes d'accord sur l'utilité d'acquérir de bons muscles, une large poitrine et un ventre solide. Je suis disposé à cultiver mon corps, mais je ne veux le cultiver qu'en plein air. Car enfin, l'exercice ne peut être hygiénique qu'à condition d'être pratiqué en pleine mer ou sur le mont Blanc ! Je préfère m'abstenir que de faire de la gymnastique de chambre ! »

Comme on trouve de bonnes raisons pour excuser sa paresse physique ! De ce que le séjour à l'air pur est utile et agréable, pourquoi conclure que la culture physique ne peut se faire en lieu clos? Il s'agit pourtant de deux choses bien différentes, et l'on confond le but avec les moyens de l'atteindre.

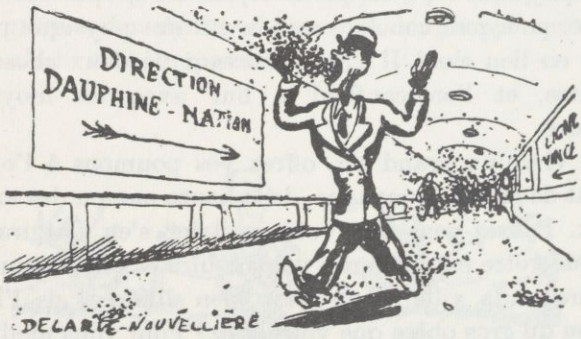
Allez vivre au grand air, offrez vos poumons à l'oxygène vivifiant de la rase campagne, de la haute mer ou des sommets neigeux. Pensez-vous que votre poitrine s'en élargira beaucoup, que votre musculture s'y épanouira et que, lorsque vous reviendrez à la ville, vous serez bien différent de l'homme chétif ou du gros obèse que vous étiez? Pour vous modifier — même au grand air, — il faudra bien que vous vous livriez à des exercices méthodiques et rationnels.

Or ces exercices ont pour but premier, non de vous faire avaler de l'oxygène, mais de vous rendre capable d'en utiliser. Que vous passiez au grand air ou ailleurs le quart d'heure qu'ils demandent tous les jours, cela n'a qu'une importance

minime. Car voici ce qui se passe : L'individu qui développe et éduque sa poitrine par de la gymnastique rationnelle — même exécutée dans un cabinet noir — acquiert une capacité pulmonaire presque double de celle d'un rural qui vit constamment au grand air. Cela le rend capable de fournir un travail musculaire de grande intensité ; et chaque fois qu'il se sera livré à ce travail, l'appétence de son sang pour l'oxygène sera telle qu'il en prendra plus dans l'air des rues parisiennes qu'un gringalet n'en peut extraire de l'air des Alpes.

— Prétendez-vous que l'atmosphère de Paris est meilleure que celle de la montagne ?

— Nullement, et je conseillerai à tous ceux qui le peuvent d'aller respirer l'air idéal des grands sommets. Mais je leur conseille aussi de se faire un appareil respiratoire capable d'en profiter, car cela leur est très avantageux, même et surtout s'ils sont tenus de vivre constamment dans les villes.



Le conflit de l'Éducation physique et des études

S'IL est un assez mauvais service à rendre à l'éducation physique, c'est bien d'affirmer, comme le font quelques apôtres trop zélés, qu'elle est aussi importante que l'éducation intellectuelle et qu'elle doit occuper autant de place et de temps. On se met ainsi en conflit aigu avec les maîtres de l'Enseignement, avec l'Université, avec les parents qui tiennent à l'instruction de leurs enfants. Et c'est à l'hostilité créée par les demandes excessives des tenants de l'exercice et des sports qu'on doit les échecs répétés auxquels ont abouti tant de projets d'Éducation physique obligatoire. A trop demander, et surtout à demander l'inutile, on n'obtient rien.

Si l'homme est un animal, c'est tout de même un animal intelligent, et son premier devoir est d'entretenir et améliorer les facultés qui le distinguent de la bête. S'il fallait choisir, si son éducation corporelle devait ravir quelques soins à son éducation intellectuelle, nul doute qu'il faudrait abandonner la « guenille » à son triste sort.

Mais ce qu'on ne dit pas assez, ce qu'on se refuse à voir, c'est que le corps de l'homme ne demande, pour se développer harmonieusement, qu'un travail physique très simple et très court pourvu qu'il soit quotidien.

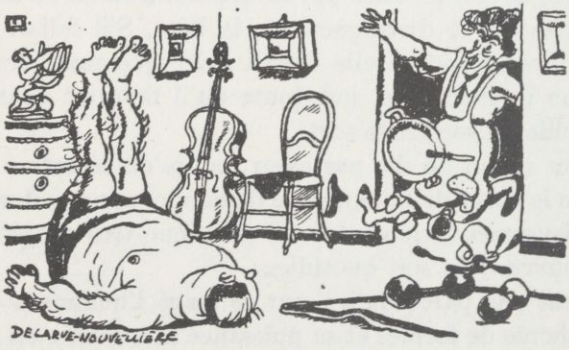
Ce n'est pas parce qu'à l'état sauvage l'homme a conquis son harmonie de formes et sa puissance musculaire en menant une vie de mouvement continu et d'efforts violents, qu'il est nécessaire au vingtième siècle de s'ébattre du matin au soir, tout nu, au grand air. Ce n'est pas parce que les Grecs, déchargés par les esclaves de tout travail matériel, pouvaient

consacrer tout leur temps à se faire de beaux corps par les jeux de la palestre, qu'il nous est indispensable, pour devenir robustes et sains, de pratiquer tous les sports athlétiques.

Les expériences du passé doivent nous servir à étudier et à comprendre la façon dont le mouvement agit sur notre organisme ; notre raison doit nous permettre d'en extraire des méthodes artificielles — c'est-à-dire scientifiques — où soient condensés, mesurés, contrôlés tous les effets de l'exercice physique.

On est alors surpris du peu de temps qu'il est nécessaire de consacrer à une éducation physique normale. Il n'est personne, quels que soient son âge, son tempérament, ses occupations, qui ne puisse accorder à son corps le peu de soins qu'il exige.

Le malheur est qu'on a beau répéter cela et le démontrer, personne n'en veut convenir, tant on se plaît à compliquer les choses et à confondre obstinément l'éducation physique indispensable à tous avec la pratique de l'athlétisme réservée à ceux qui y brillent ou s'en amusent.



DEUXIÈME PARTIE

COMMENT NOUS DEVONS FAIRE DE LA CULTURE PHYSIQUE

Les deux genres d'exercices

Suivant leurs effets prédominants sur le corps et ses fonctions, on peut distinguer deux genres d'exercices.

Dans le premier genre, se rangent les exercices dont l'effet direct et principal est le *Développement des muscles*. Ces exercices localisent le travail dans un groupe de muscles déterminé, de façon que ce groupe fournisse des efforts qui le fassent croître en force et en volume sans que l'organisme subisse aucun des phénomènes, essoufflement, grande accélération du cœur, fatigue nerveuse, qui résultent nécessairement des exercices intenses auxquels participent tous les muscles ou une grande partie des muscles. Ce sont donc des *Exercices localisés*, ceux qu'on emploie en *Gymnastique analytique*, et qu'on peut appeler aussi EXERCICES MUSCULATIFS OU STRUCTURAUX, mais qu'il est plus simple à notre avis de nommer : EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT.

Le deuxième genre comprend tous les moyens d'utiliser, d'entretenir et de perfectionner la musculature, d'en augmenter le rendement. Les sports, les jeux, et même le travail énergique de certaines professions rentrent dans cette catégorie. Ce sont là des EXERCICES GÉNÉRALISÉS ou SYNTHÉTIQUES qui mettent simultanément en action beaucoup de muscles et exigent, en conséquence, un effort parallèle de toutes les fonctions organiques, particulièrement de la respiration et de la circulation. Ces exercices peuvent s'appeller FONCTIONNELS, ou mieux, d'ENTRAINEMENT.

Le Développement et l'Entraînement constituent deux

parties bien différentes en Éducation physique. Il y a grand intérêt à les distinguer nettement, au lieu de les confondre, comme on le fait généralement, dans leurs buts, leurs effets et leurs méthodes.

La nécessité de bien respirer s'impose aussi bien en gymnastique de Développement que dans les exercices d'entraînement et de sport ; car tout exercice produit une absorption intense d'oxygène. Celui qui veut bénéficier des heureux effets de l'exercice doit, par conséquent, posséder un appareil respiratoire en parfait état ; il lui faut adapter ses poumons au travail soutenu qu'il leur impose.

Dans les pages qui vont suivre je ne décrirai toutefois qu'un seul exercice de gymnastique respiratoire ; car je ne crois pas qu'il convienne d'exagérer l'importance du « mouvement respiratoire ». Indispensable à toute méthode, il ne constitue pas à lui seul une méthode.

Je décrirai ensuite, et surtout, les mouvements élémentaires de culture physique analytique, structurale, musculative ou de Développement. L'ensemble des exercices ainsi décrits constituera une « **Série de mouvements** » suffisante pour les débutants. On pourra généralement s'en contenter pendant deux ou trois mois. Mais les mouvements de culture physique analytique sont fort nombreux ; à la fin du volume, j'en figure, sur le Tableau d'exercices, une assez grande quantité groupés par analogie avec ceux qui sont décrits au cours de l'ouvrage.

Dans cette nouvelle édition, je décris et figure en outre, sur le Tableau d'exercices, une autre série de **Mouvements de gymnastique de Développement** de **d'Entretien** qu'il est, dans certaines circonstances, plus facile de pratiquer individuellement, et qui surtout s'adapte très facilement aux séances de **Gymnastique d'ensemble** qui devraient être données dans toutes les écoles, tous les établissements d'enseignement, dans les sociétés sportives, enfin, dans tous les groupements d'enfants et jeunes gens que fondent, dans un but éducatif les entreprises commerciales et industrielles.

Licence eden-338-533463-2KJ46Bx10x01 accordée le 20 mai 2019 à customer533463 Sergiu

La Gymnastique respiratoire

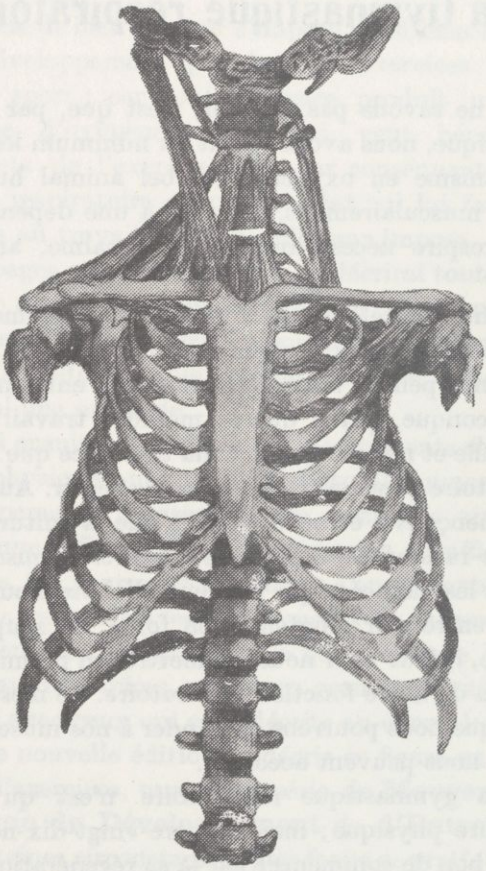
Si nous ne savons pas respirer, c'est que, par notre inactivité physique, nous avons réduit au minimum les besoins de notre organisme en oxygène. Un bel animal humain, bien développé musculairement, entraîné à une dépense physique normale, respire nécessairement avec calme, amplitude et vigueur.

Seulement, un tel animal humain est extrêmement rare. Pauvres chétifs ou gros ventrus que nous sommes, nous avons la plus grande peine à nous soumettre à un entraînement physique quelconque, parce que le moindre travail musculaire nous essouffle et nous angoisse. Cela tient à ce que notre appareil respiratoire s'est ankylosé, faute de servir. Aussi, puisque nous commençons à être convaincus que la culture physique, la pratique rationnelle des sports, l'exercice musculaire quotidien sont les panacées qui peuvent, d'abord nous régénérer, puis nous entretenir longtemps en force, en souplesse et en intelligence, il faut bien nous soumettre, en premier lieu, à la rééducation de notre fonction respiratoire. Ce n'est qu'à cette condition que nous pourrons demander à nos muscles les bienfaits qu'ils nous peuvent accorder.

Ainsi, la gymnastique respiratoire n'est qu'une partie de la culture physique ; mais, quatre-vingt-dix-neuf fois sur cent, il est bon de commencer par là sa régénération physique.

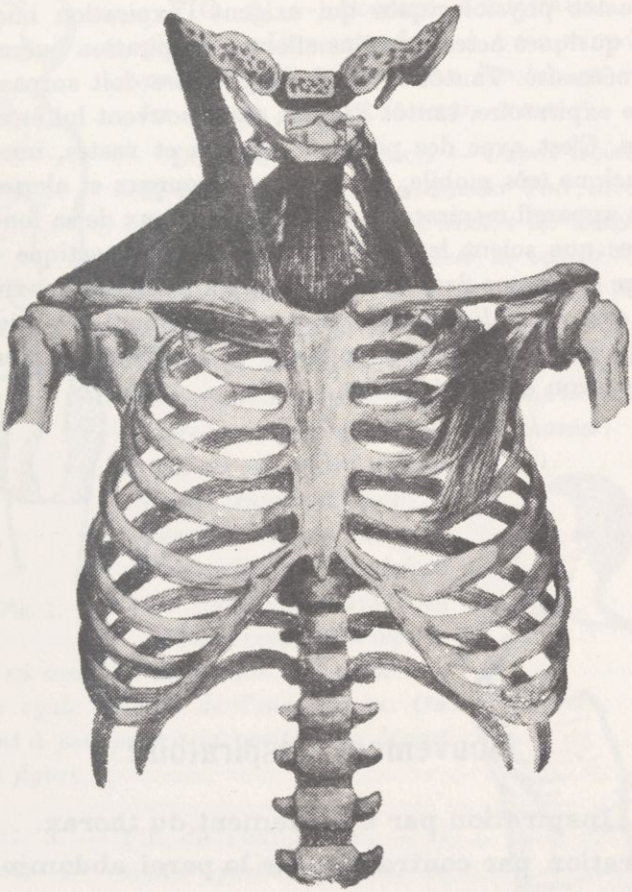
Depuis bien longtemps, je ne cherche à donner par la gymnastique respiratoire qu'un souffle qui *se mette automatiquement au service* de tous les actes corporels, de tous les efforts musculaires, *de toutes les variations fonctionnelles de l'organisme*. De ce but assigné découle la technique employée qui ne consiste qu'à assurer au soufflet thoracique la plus grande capacité et la plus grande vigueur. De là vient que je

LA MAUVAISE POITRINE



Un **thorax mal soutenu** par des muscles grêles et atrophiés perd sa mobilité. Il s'ankylose et s'étrique. Dès lors, les poumons, mal aérés, s'offrent en proie facile à la **Tuberculose.**

LA BONNE POITRINE



Un **thorax soutenu** par des muscles vigoureux est nécessairement large et souple. Les poumons qu'il contient se ventilent aisément et profondément. Cette ventilation abondante s'oppose à la germination de la *Tuberculose.*

Par la Culture Physique, on peut acquérir une poitrine large, souple, ventilée, **réfractaire à la Tuberculose.**

ne puis admettre que « la respiration physiologique » soit exclusivement nasale, et se fasse sur un rythme et dans une amplitude thoracique déterminés. La parole, le chant, sont des actes physiologiques qui exigent l'expiration buccale ; dans quelques actes, certains efforts, l'inspiration buccale est une nécessité. Tantôt la durée inspiratoire doit surpasser la durée expiratoire, tantôt l'égaler, assez souvent lui être inférieure. C'est avec des poumons souples et vastes, une cage thoracique très mobile, des muscles vigoureux et alertes que notre appareil respiratoire s'acquitte le mieux de sa fonction, quelles que soient les circonstances. La gymnastique respiratoire se résume donc à dilater et à contracter au maximum, *dans toutes ses dimensions*, la cage thoracique, et à développer les muscles qui commandent ce mouvement alternatif d'expansion et de rétraction.

Mouvement respiratoire

Inspiration par soulèvement du thorax. Expiration par contraction de la paroi abdominale.

FIG. 1. — Position de départ. — *Se tenant légèrement penché en avant, inspirer lentement et progressivement, la bouche fermée ; à mesure que l'inspiration se produit, la poitrine se soulève, le ventre se creuse et les épaules se rejettent légèrement en arrière. Les narines doivent s'ouvrir largement, se dilater, et non s'accoler contre la cloison du nez, comme il arrive fréquem-*

ment chez les enfants ; cet « accolement narinaire » rend inefficace toute gymnastique respiratoire.

Fig. 1.

FIG. 2. — Position d'inspiration complète. — *Demeurer deux à trois secondes la poitrine pleine d'air, bien bombée en avant, les épaules effacées, le ventre creusé.*

Début de l'expiration. — *Ouvrir légèrement la bouche, de façon à chasser l'air, avec un léger bruit de soufflet, à travers les lèvres placées comme pour prononcer la voyelle U. Ce bruit de soufflet scande l'expiration et mesure sa durée. L'expiration buccale a pour autre avantage d'habituer à mener économiquement et puissamment son souffle, comme il est nécessaire pour bien parler et pour chanter.*

L'air doit être chassé aussi lentement qu'il a pénétré ; et, au fur et à mesure de son expulsion, les côtes s'abaissent, les épaules reviennent légèrement en avant. L'expiration doit avoir une durée egale à celle de l'inspiration. On revient à peu près à la position de départ de la figure 1.

Fig. 2.

FIG. 3. — Fin de l'expiration. — *Il importe de soigner particulièrement ce temps terminal de la respiration ; l'insuffisance de la fonction respiratoire résulte, en effet, tout aussi souvent de l'imperfection de l'expiration que de celle de l'inspiration. Pour chasser de la poitrine les dernières gouttes d'air, la paroi abdominale doit se contracter énergiquement en même temps que les côtes sont refoulées en bas par une pression exercée*

sur elles par les deux bras. L'état de viduité complète du thorax ainsi obtenue doit être conservé deux à trois secondes (de même qu'on a marqué un temps d'arrêt pendant l'inspiration maxima.) Puis on reprend l'inspiration en évitant toute précipitation, malgré la véritable soif d'air produite par le temps d'arrêt *en expiration.*

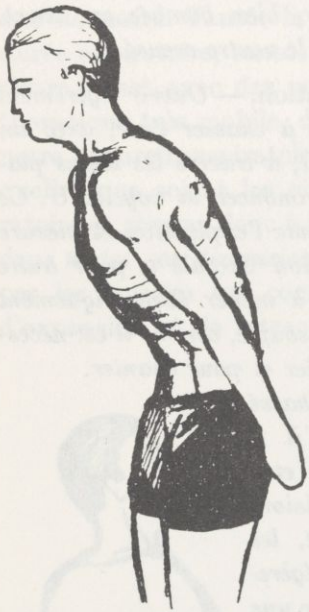


Fig. 3.

Au début, il est assez difficile d'effectuer lentement ce mouvement respiratoire, et surtout de donner à chaque temps une durée égale. Il faut, tout d'abord, exécuter le mouvement respiratoire à une cadence assez vive, en ne marquant que de courts temps d'arrêt, et ne prolonger la durée de chaque mouvement qu'au fur et à mesure qu'on possède une technique plus parfaite. On saura qu'on a, à peu près, atteint cette technique parfaite lorsque l'on pourra donner, sans malaise, à chacun des temps respiratoires, une durée de dix à quinze secondes, c'est-à-dire pour toute la respiration, une durée totale de vingt à trente secondes.

Cette technique met en action tous les muscles qui concourent à la respiration ; et l'amplitude des mouvements thoraciques étant poussée au maximum, tous ces muscles travaillent autant qu'ils le peuvent. Les distinctions qu'on fait entre les respirations diaphragmatique, abdominale, costale inférieure, costale supérieure, sont des plus factices. La respiration diaphragmatique notamment, qu'on donne pour la plus naturelle, est impossible à pratiquer à l'état pur. Le diaphragme ne peut que venir en aide aux muscles costaux ; il ne peut intervenir à fond que si ces muscles costaux et tous les grands muscles auxiliaires qui garnissent le thorax, le cou et même les épaules, ont préalablement *dilaté la cage thoracique au maximum.*

Mouvements respiratoires

combinés aux exercices de Culture physique

Il est aisé d'imaginer des exercices respiratoires plus compliqués que celui que nous venons de décrire.

Les principales transformations que l'on fait subir au mouvement respiratoire-type consistent à faire accompagner les *temps* inspiratoire et expiratoire de mouvements accessoires exécutés par les bras, le tronc ou les jambes.

En ouvrant ou en élevant les bras pendant l'inspiration, on peut aider la cage thoracique à s'épanouir ; en les fermant ou les abaissant, on arrive mieux à pousser l'expiration à fond.

De même, en fléchissant et en redressant le tronc, on facilite le jeu des muscles abdominaux expirateurs.

Tous ces mouvements respiratoires combinés ont donc leur utilité, à condition qu'on se souvienne que c'est le mouvement type qui éduque le mieux la fonction respiratoire, parce que sa simplicité permet d'en surveiller scrupuleusement l'exécution.

Il est inutile de décrire à part les mouvements respiratoires combinés, car cette description ferait double emploi avec celle des mouvements de développement musculaire. La plupart de ces mouvements permettent qu'on leur associe un exercice respiratoire. En les décrivant, j'indiquerai le plus souvent sur quel *temps* doivent se faire l'inspiration et l'expiration.

Tout débutant en culture physique a intérêt à associer l'exercice respiratoire à la plupart des mouvements de culture musculaire. Cela pendant quinze jours à un mois. Puis on peut supprimer la coordination du mouvement et de la respiration dans le tiers ou les trois quarts des exercices, en

faisant porter cette suppression sur les mouvements qu'il est nécessaire d'exécuter avec vitesse ou énergie pour en obtenir de bons résultats (1).

En principe, les mouvements abdominaux doivent toujours être accompagnés d'exercices respiratoires parfaitement coordonnés.

Les divers exercices de culture physique étant d'étendue et de durée variables, imposent nécessairement des variations de rythme et de durée aux mouvements respiratoires qu'on leur associe. C'est ainsi que se complète la rééducation respiratoire et que s'obtient l'entraînement à bien respirer *quelles que soient les circonstances.*

C'est à cette période de la gymnastique respiratoire qu'il y a intérêt à *expirer par la bouche,* les lèvres rapprochées et serrées, ne laissant à l'air qu'un passage étroit comme dans l'acte de siffler ; on produit ainsi un bruit expiratoire plus ou moins fort et strident.

Cette expiration buccale est considérée par beaucoup de médecins et de professeurs de gymnastique comme contraire à la physiologie. On affirme volontiers que le nez est le seul organe respiratoire, et que l'air, entré par là, doit ressortir de même. La bouche n'est faite que pour manger et ne devrait jamais servir de passage à l'air tant inspiré qu'expiré.

Pourtant, la bouche ne sert pas qu'à manger. Elle est aussi l'un des organes de la phonation. La voix est un acte expiratoire ; et dans ce qu'elle a de spécifiquement humain, l'articulation des consonnes, *condition nécessaire* de la parole, elle est produite et réglée par la bouche, dont les mouvements, exécutés par la langue, les joues, les lèvres, modifient la forme, la vitesse et le cours de la colonne d'air expirée. Comment prétendre que l'expiration buccale n'est pas physiologique, alors que nous lui devons notre parole, donc notre intelligence et notre rang supérieur parmi les êtres animés?

---

(1) Voir aussi à ce sujet page 101.

CULTURE PHYSIQUE DE DÉVELOPPEMENT

La Correction des mouvements

Il est important de comprendre que le mouvement n'agit pas essentiellement par la direction et la forme qu'il donne aux contractions musculaires, mais surtout par *la quantité de travail* qu'il impose aux muscles.

C'est pour cela que l'exécution correcte des mouvements ne doit pas faire l'objet des exigences essentielles du professeur et de l'attention complète de l'élève.

Il se produit généralement le contraire. Le professeur, qui exécute à la perfection les mouvements qu'il pratique depuis longtemps, demande à son élève de manœuvrer avec la plus grande correction. Il accorde une importance essentielle aux « positions de départ », aux attitudes à prendre et à l'exécution scrupuleuse des moindres gestes.

Or, on exige cela d'un débutant, c'est-à-dire, en général, d'un enfant grêle et chétif, dépourvu de tout sens musculaire, incapable même de se tenir correctement en station droite. Ou bien, il s'agit d'une jeune femme qui n'a pas la moindre idée de ce qu'est une contraction musculaire, et qui, habituée à être maintenue dans une position artificielle par sa gaine-corset et ses talons hauts, ne peut concevoir qu'elle puisse se maintenir droite par le simple effort de ses muscles. D'autres élèves sont des obèses pléthoriques qui depuis trente ans ont réduit au minimum d'amplitude tous leurs mouvements et ont laissé s'ankyloser tout leur système articulaire.

Pour imposer à de tels élèves des positions de départ correctes et une exécution parfaite des mouvements, même des plus simples, il faudra de longues et fastidieuses leçons qui n'auront pas la moindre influence sur le développement musculaire.

Après des mois d'un travail ingrat, on n'aura obtenu aucun élargissement du champ respiratoire, aucune tonification du

cœur, aucun accroissement de la musculature, car toutes ces choses ne s'acquièrent que proportionnellement au travail mécanique fourni par les muscles. Et l'élève sera aussi gêné dans tous ses gestes qu'il l'était au début, car ses muscles, demeurés grêles ou infiltrés de graisse, n'ont aucune raison d'être plus adroits.

La gymnastique ainsi comprise est, d'ailleurs, tellement ennuyeuse que rarement l'élève persévère longtemps.

Ce qu'il faut d'abord demander au débutant en culture physique, c'est du *mouvement*. Ce mouvement devra, certes, être *localisé* dans des groupes musculaires bien déterminés, afin qu'il n'entraîne aucune fatigue générale, aucun effort du cœur, aucune intoxication de l'organisme. Mais du moment que la localisation est à peu près assurée, il faut laisser l'élève exécuter le mouvement à sa fantaisie, ou plutôt avec la correction toute relative que lui permettent son insuffisance musculaire et sa maladresse.

De cette façon, en lui imposant une vingtaine de mouvements bien choisis, mouvements répétés chacun de cinq à vingt fois, on obtient qu'en un quart d'heure, il accomplisse un travail effectif, qui sollicite l'approfondissement de sa respiration et l'accélération du cours sanguin, et qui entraîne en même temps une plus grande intensité des échanges organiques.

En raison de la maladresse des mouvements, les résultats seront assez minces aux premières séances ; mais cela n'est pas à regretter, puisque l'organisme est incapable de supporter davantage.

A travailler ainsi avec une correction médiocre, les muscles arriveront peu à peu à gagner plus de solidité et plus d'adresse ; dès lors, le mouvement se fera de plus en plus correctement ; cela d'autant plus aisément qu'on aura le soin de faire travailler l'élève devant un grand miroir, afin qu'il puisse juger lui-même qu'un mouvement correctement exécuté est plus harmonieux qu'un mouvement mal fait.

Aussitôt que les mouvements très simples sont exécutés avec une correction suffisante, l'élève entreprend de lui-

même des mouvements plus compliqués, qu'aux premières tentatives il ne peut exécuter que très imparfaitement. Mais la correction vient aussi pour ces mouvements complexes, en même temps que le développement corporel s'achève et que toute la musculature s'épanouit en harmonie et en force.

Ainsi la correction des mouvements ne doit pas être considérée comme le **but de la culture physique, mais bien comme son résultat.** On peut dire aussi que dès qu'un élève exécute un mouvement à la perfection, ce mouvement ne lui est plus utile qu'à titre de mouvement d'entretien, et qu'il lui en faut imposer d'autres où ses muscles aient l'occasion d'acquérir plus d'agilité, de souplesse et de force.

La Cadence des mouvements

A moins d'avoir été instruits par un maître très expérimenté, ceux qui pratiquent la culture physique exécutent beaucoup trop lentement les mouvements localisés qui constituent l'essentiel de cette méthode de développement corporel.

On exécute les mouvements avec lenteur parce qu'on désire les faire correctement, dans l'idée que la correction des exercices est la condition de leur efficacité.

Dans le précédent chapitre, j'ai indiqué que cette correction ne doit pas être le but essentiel de la culture physique ; c'est un but qu'on atteint progressivement et auquel il ne faut pas sacrifier d'abord tous les autres résultats que donne immédiatement la culture physique, pratiquée avec la correction très relative qu'y peuvent mettre les débutants.

Il arrive aussi très fréquemment que le professeur lui-même exige de l'élève l'exécution lente des mouvements, parce qu'il pense qu'il n'y a que de cette façon qu'ils sont efficaces. Car la lenteur permet de surveiller la respiration, de contrôler l'attitude, et paraît moins fatigante que la

vitesse. Le mouvement rapide semble, au contraire, provoquer l'essoufflement et la congestion.

Mais en interdisant la vitesse pour ces raisons, on commet une assez grave erreur, parce que l'on ignore ce qu'est en réalité la fatigue, ou plutôt parce qu'on ignore qu'il y a plusieurs sortes de fatigues, dont les unes sont à rechercher et les autres à éviter. Certes, par l'exécution des mouvements rapides, le muscle arrive plus tôt à épuiser sa capacité de travail. Mais il s'agit alors de fatigue musculaire, et c'est au moment même où cette fatigue se produit que l'exercice doit être cessé.

Car le mouvement *localisé*, mouvement caractéristique de la culture physique a pour but d'atteindre la fatigue musculaire sans jamais la dépasser.

Par le mouvement lent, il est difficile d'atteindre la fatigue musculaire, non pas que le muscle ne se contracte pas suffisamment, mais parce qu'avant qu'il ait épuisé toute sa capacité de travail, la *fatigue nerveuse* intervient pour interrompre le mouvement. Cette fatigue nerveuse résulte surtout de l'attention que l'élève prête à ce qu'il fait ; elle provient aussi de l'état de contraction statique où demeurent tous les muscles du corps.

Il faut, en effet, remarquer que lorsqu'on exécute un mouvement, même très localisé, à une cadence très lente, toute la musculature intervient pour maintenir l'attitude correcte, de telle sorte que l'effet de ce mouvement « localisé » est peu important en regard de ce que produit le travail *généralisé* imposé à tous les autres muscles de l'économie. Dans ces conditions, le mouvement localisé manque à son but, qui est de développer en force et en volume le muscle mis en jeu en lui demandant des contractions successives.

Tout au contraire, pour qu'un mouvement soit exécuté avec vitesse, il est nécessaire que tout le corps garde une certaine souplesse et que tout le travail effectif se passe réellement dans le muscle qui accomplit le mouvement. Cela est si vrai que lorsque l'on arrive à une vitesse excessive, tout le corps se met en état de relâchement au point que les muscles qui

Licence eden-338-533463-2KJ46Bx10x01 accordée le 20 mai 2019 à customer533463 Sergiu

exécutent le mouvement ne trouvent plus de points d'appui suffisants pour donner à ce mouvement toute son amplitude ; ils travaillent en demi-flexion. Dans ces conditions, la localisation est évidemment moins bonne, et le résultat au point de vue du développement, ne sera pas atteint ; mais cela, comme je l'ai dit, suppose une vitesse excessive que les élèves en culture physique ont rarement tendance à employer.

Pour donner une indication précise sur la cadence à suivre, on peut dire que l'on doit exécuter les mouvements localisés avec toute la vitesse compatible avec leur exécution correcte.

Cette formule laisse entendre que la vitesse ne peut être la même pour tous les mouvements. Il en est de très simples, de très *localisés*, qui déplacent deux segments de membre l'un sur l'autre ; ils peuvent être exécutés avec une vitesse assez grande. Ainsi, pour fléchir l'avant-bras sur le bras — mouvement qui développe le muscle biceps — on peut arriver à une cadence très rapide tout en obtenant des résultats des plus satisfaisants.

Au contraire, dans l'exercice qui consiste, étant couché à terre, à redresser le tronc sur le bassin, l'amplitude du mouvement est telle qu'il ne peut être exécuté qu'à une cadence quatre ou cinq fois moins rapide que celle du mouvement précédemment cité. Mais cela n'empêche pas qu'il faut tendre à la plus grande vitesse possible, du moment que le mouvement n'est pas escamoté, qu'on se relève réellement dans la position assise et que l'on se recouche ensuite complètement sur le sol.

Certes, en travaillant vite, il sera beaucoup plus difficile au débutant de répéter les mouvements un grand nombre de fois. Après cinq, huit ou dix répétitions, il sera arrêté par la fatigue locale, l'essoufflement ou l'accélération des battements du cœur ; mais il lui est précisément inutile d'aller plus loin et, du moment qu'il ne peut supporter que cinq, huit ou dix répétitions, il ne doit pas s'efforcer d'en faire plus, soit en passant outre à la fatigue, soit en prenant une cadence plus lente. Le but qu'il recherchait est bien atteint, et il doit passer

Licence eden-338-533463-2KJ46Bx10x01 accordée le 20 mai 2019 à customer533463 Sergiu

à un autre mouvement. De jour en jour, il deviendra plus résistant, et pourra se permettre un plus grand nombre de répétitions, de telle sorte qu'après quinze jours, un mois, peut-être davantage, il deviendra capable de répéter chaque mouvement de vingt à vingt-cinq fois, ce qui marquera le moment où le mouvement localisé aura donné tout son effet sur les muscles qu'il doit tonifier et développer.

Au point de vue du développement des muscles *en volume*, les mouvements exécutés à cadence vive n'ont pas une action aussi rapide que les mouvements exécutés avec lenteur et énergie ; mais cela n'a guère d'intérêt, car le volume obtenu par le travail lent ne correspond nullement à une augmentation de force ; il est d'ailleurs très factice, en ce sens qu'aussitôt que l'on cesse les exercices, le muscle, momentanément hypertrophié, retombe à ses premières dimensions. Au contraire, le travail à cadence vive, s'il fait augmenter moins rapidement le muscle en volume, n'en aboutit pas moins à cette augmentation, qui coïncide alors avec un réel développement de la force. Les résultats sont aussi d'une grande stabilité ; il faudrait que l'élève restât longtemps dans l'inactivité physique pour perdre ce qu'il a acquis.

Il y a encore quelques autres avantages à la cadence rapide : tout d'abord, l'absence de fatigue nerveuse. Quand un mouvement est rapidement exécuté, il est commandé non par le cerveau, mais par la moelle épinière, c'est-à-dire que ce mouvement devient purement automatique et ne fatigue nullement les centres nerveux.

En outre, l'accélération des battements du cœur tonifie progressivement le muscle cardiaque, de telle sorte qu'il s'entraîne et se fortifie en même temps que le reste de la musculature. Aussi, quand l'adepte de culture physique sera développé, il pourra user de sa force, sans avoir la crainte de surmener son cœur, qui pourra résister aux efforts dont ses muscles sont capables.

De même le léger essoufflement provoqué par la vitesse approfondit la respiration et élargit le champ pulmonaire. Enfin, la sudation produite par les mouvements à cadence

vive épure l'organisme, parce que cette sudation élimine une foule de produits toxiques.

Toutes ces raisons militent donc en faveur de la cadence vive pour les mouvements de culture physique, à condition que l'élève soit progressivement entraîné à travailler en vitesse.

Note complémentaire

Malgré l'insistance avec laquelle, depuis de longues années, je préconise la cadence vive, je rencontre très rarement, en dehors des élèves entraînés sous ma surveillance directe, des personnes qui exécutent sans raideur, sans saccades, et surtout sans tension nerveuse excessive, les exercices de culture physique musculative ; et ces défauts se rencontrent chez bien des jeunes gens qui croient suivre à la lettre la méthode et les instructions de « *Soyons forts !* ».

Pour préciser ce point de technique, j'ai donc cru utile de régler la durée des exercices.

On trouvera dans la description de chaque mouvement, l'indication du temps qu'il faut passer pour en exécuter vingt répétitions.

Ce temps est nécessairement variable pour chaque mouvement, et suivant le degré d'entraînement du sujet ; il est donc toujours formulé en deux nombres qui représentent en secondes les durées maxima et minima entre lesquelles il peut varier.

Par exemple, le premier mouvement, *Battre des ailes*, des pages 96 et 97, comporte l'indication : *Durée des vingt répétitions :* 30 à 15 *secondes*. Cela veut dire que la durée la plus longue, 30 secondes, est celle qui est permise aux débutants, celle qu'en tout cas il ne faut pas dépasser et qu'il faut s'efforcer de diminuer jusqu'à ce que l'on atteigne, grâce à l'entraînement, la durée minima : 15 secondes.

Cette durée minima représente une cadence très vive : il

n'est pas toujours possible ni nécessaire de l'atteindre ; mais il faut s'y efforcer ; chaque fois qu'on augmente la vitesse *sans diminuer la correction*, l'exécution est meilleure, les résultats physiologiques plus heureux.

Il y a, en outre, le plus grand intérêt à ne pas faire de pause entre les mouvements d'une même série ; la vitesse totale de la séance de Culture physique influe beaucoup sur les effets obtenus.

Pour obtenir la durée totale de la séance, il suffit d'additionner tous les temps accordés pour chaque mouvement ; on ajoutera deux ou trois secondes d'arrêt entre chaque mouvement, et on tiendra compte du temps nécessaire pour deux ou trois mouvements respiratoires. On trouve ainsi que tous les exercices de la rangée A du tableau peuvent être exécutés à vingt répétitions, en 7 ou 8 minutes (addition des temps minima) et ne doivent pas l'être en plus d'un quart d'heure (addition des temps maxima). Bien des personnes y mettent 20 et même 30 minutes ! Elles commettent une grave erreur de technique ; la culture physique ainsi pratiquée, si elle a donné parfois des muscles avantageux, détermine des fatigues nerveuses excessives qui en font abandonner assez rapidement la pratique.

Dès qu'on a pris l'habitude de pratiquer à cadence vive quelques exercices, on emploie spontanément la même cadence dans tous les autres exercices ; il n'est donc pas nécessaire de se reporter sans cesse aux indications du tableau pour être assuré de se tenir dans les meilleures limites de temps. Les durées ne sont indiquées pour chaque mouvement qu'afin de servir de guide aux débutants.

L'Epaule

Lorsque les épaules ne sont pas soutenues en bonne place par une musculature bien développée, lorsque leur forme n'est pas assurée par le relief de chairs assez abondantes, tout le haut du corps subit une déformation des plus disgracieuses. L'épaule roule en bas et en avant, la poitrine se creuse, les omoplates se décollent, le corps fléchit et la colonne vertébrale se coude.

Ces tares physiques se rencontrent spécialement chez les jeunes gens et les jeunes filles, au moment de leur croissance. Si, plus tard, elles sont moins frappantes, c'est que la graisse a comblé les vides, masqué les déviations, donné un volume apparent au cou trop grêle ; mais les conséquences physiologiques de l'insuffisance musculaire des épaules n'en subsistent pas moins ; les malheureux ont toujours une attitude vicieuse, une respiration superficielle, une cage thoracique sans expansion.

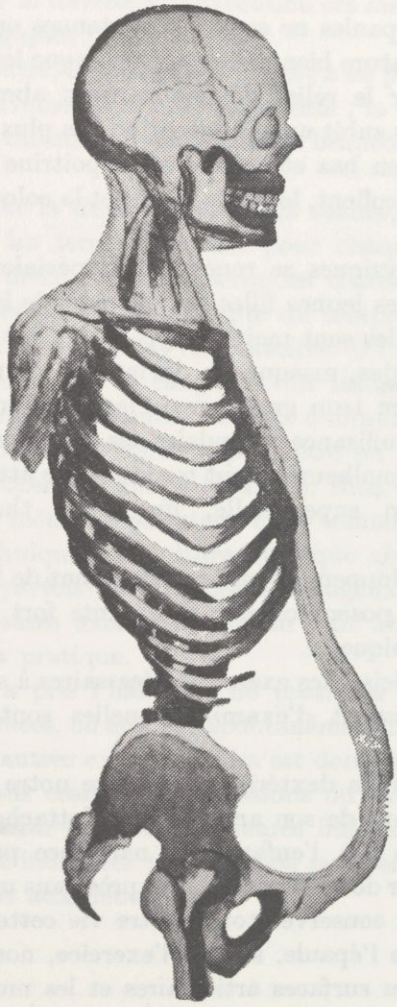
Ainsi le développement et l'entraînement de la musculature des épaules se posent comme des points fort importants de la culture physique.

Avant de préciser les exercices nécessaires à sa culture musculaire, il convient d'examiner quelles sont les fonctions de l'épaule.

Le bras, dont la dextérité caractérise notre race humaine, doit jouir autour de son articulation d'attache d'un jeu très étendu ; et, de fait, l'enfant à sa naissance peut faire jouer son bras autour de son épaule à peu près dans un plan vertical. Nous devrions conserver toute notre vie cette amplitude du mouvement de l'épaule, si, par l'exercice, nous entretenions en bon état ses surfaces articulaires et les muscles qui commandent son mouvement.

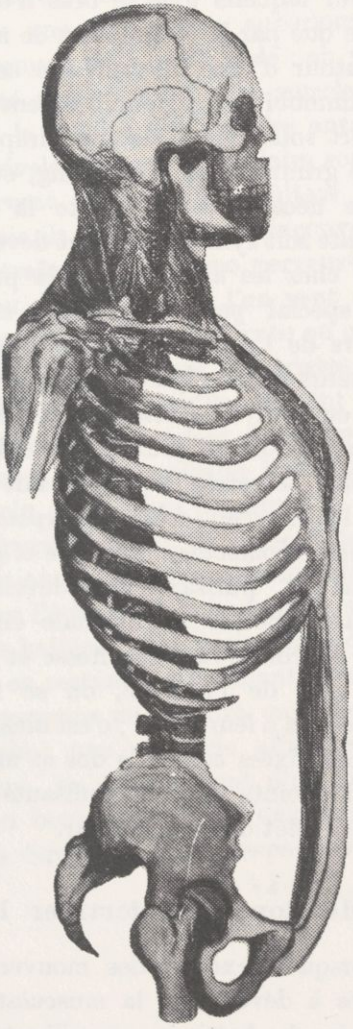
Afin d'obtenir ce jeu étendu, le bras ne s'articule pas directement au thorax, mais se rattache au tronc par l'intermédiaire d'un os mobile, l'omoplate. C'est en raison de la présence de cette pièce intermédiaire que l'atrophie des muscles de la

LE MAUVAIS DOS



Faute d'être soutenue par de bons muscles, **la colonne vertébrale se tasse sur elle-même;** le dos est rond ; les omoplates sont décollées, la poitrine plate et la paroi du ventre relâchée.

LE BON DOS



Par la Culture physique on obtient et conserve une bonne musculature des épaules et du dos qui maintient **la colonne vertébrale en bonne position** et fait **la poitrine large et bombée.**

région aboutit si aisément au déséquilibre de toute la partie supérieure du tronc.

L'omoplate sur laquelle joue le bras n'est en effet maintenue à sa place que par la contraction de nombreux muscles insérés tout autour d'elle ; il faut que ces muscles soient capables de l'immobiliser vigoureusement lorsque le bras produit un effort sous une résistance importante (lever de poids, action de grimper, coups de poing, etc.).

Il est encore nécessaire que toute la musculature qui entoure l'omoplate soit symétriquement développée. Cela peut manquer même chez les athlètes, car la pratique constante d'un exercice spécial peut développer exclusivement les muscles fixateurs de l'omoplate à la colonne vertébrale ou les muscles fixateurs de l'omoplate au bras.

Il faut donc cultiver à la fois la force et la souplesse de l'articulation de l'épaule. Il faut que le bras puisse décrire, dans le même plan, le cercle le plus parfait possible ; mais il faut aussi que les muscles *deltoïde, trapèze, sous-scapulaire, sus et sous-épineux, rhomboïde, angulaire et grand rond* soient harmonieusement et puissamment développés. Ce n'est qu'ainsi que, sans aboutir à l'attitude engoncée des gros lutteurs forains, en conservant la vitesse et l'agilité, qualités essentielles du bras de l'homme, on se fera des épaules arrondies, maintenues à leur place ; c'est ainsi qu'on obtiendra des omoplates bien fixées contre le dos et une colonne vertébrale pourvue de points d'appui suffisants pour qu'elle ne se voûte pas sous l'effet de la pesanteur.

Comment développer et fortifier les épaules.

Il convient, lorsqu'on exécute des mouvements de culture physique destinés à développer la musculature de l'épaule, de prendre en mains des haltères ; car, s'il est assez facile pour la plupart des autres exercices d'opposer comme résistance à la contraction musculaire le poids de la partie du corps à soulever, la musculature de l'épaule est, en elle-même, assez volumineuse pour que le simple poids du bras, de l'avant-

bras et du poing soit insuffisant pour lui constituer une résistance efficace.

Certes, sans haltères, on peut faire travailler les muscles en exigeant d'eux une contraction supérieure à celle que nécessite le soulèvement de la main vide ; on y arrive par un effort de la volonté qui contracture le muscle sur une résistance réalisée par la tension des muscles antagonistes. Bien des procédés de développement musculaire sont basés sur ce principe ; ils peuvent donner des résultats *morphologiques* assez rapides ; mais ils ont de grands inconvénients dont le principal est d'entraîner une fatigue nerveuse considérable ; par « l'exercitation volontaire », si l'on peut se faire de gros muscles, on épuise son cerveau, on tombe en neurasthénie ; il m'a semblé même que quelques culturistes trop zélés lui doivent le déséquilibre mental qu'ils affichent au grand détriment de la cause qu'ils prétendent défendre. D'autre part, ce procédé d'exercice est impraticable à ceux qui ont précisément le plus besoin de culture physique, je veux dire aux malingres et aux personnes qui, par la sédentarité, ont perdu le sens, la perception de leur travail musculaire.

Pour développer l'épaule, il faut donc se servir d'*haltères*.

Le poids de ces haltères peut varier dans d'assez sensibles proportions, tout en restant relativement léger. Au début, un adulte de force moyenne ne prendra pas plus de deux kilos dans chaque main ; une personne affaiblie, un obèse, un enfant, une femme, se contenteront d'un kilo et même de 500 grammes. Au bout d'un mois d'exercices quotidiens, la résistance pourra être augmentée respectivement à trois et deux kilos.

DESCRIPTION DES EXERCICES

Premier Mouvement

(Fig. II).

Battre des ailes (1)

DÉPART. — *Se tenir droit, pieds joints, ventre rentré, poitrine saillante ; les bras allongés, pendant latéralement de chaque côté du corps ; la main, fermée sur l'haltère, les doigts tournés vers la face latérale de la cuisse.*

PREMIER TEMPS. — *Elever simultanément les deux bras tendus, de chaque côté du corps, dans le plan transversal de ce corps, jusqu'à ce qu'ils se trouvent en prolongement l'un de l'autre dans la ligne des épaules : ne pas les lever au-dessus de l'horizontale. Marquer un temps d'arrêt net, mais très court.*

DEUXIÈME TEMPS. — *Ramener les bras à leur position de départ, par le chemin parcouru au premier temps. Il faut les ramener et non pas les laisser* tomber, *c'est-à-dire que l'action*

---

(1) J'ai donné un nom simple, aussi pittoresque que possible (sans trop m'inquiéter qu'il fût exact pourvu qu'il fût bref), à chacun des mouvements de culture physique, parce qu'un seul mot rappelle à l'élève les gestes à exécuter et que la tâche du professeur s'en trouve facilitée. Rien de plus ridicule et qui fit perdre plus de temps que les anciens commandements de la gymnastique d'assouplissement : *Élévation latérale et alternative avec flexion des bras...* On doit se souvenir que le moniteur ou le sergent instructeur était toujours obligé, après avoir proféré ce commandement, d'exécuter le mouvement, afin qu'il n'y eût pas d'erreur de la part des élèves à l'instant du commandement définitif : *Commencez !* — Or, pendant que l'instructeur travaille, les élèves ne font rien, ce qui est toujours fâcheux lorsqu'il s'agit d'une « séance de mouvement ».

des muscles doit intervenir pour ralentir *leur chute. Temps d'arrêt très court avant de recommencer le mouvement. Répeter le mouvement quinze à vingt fois.* (Durée de vingt répétitions : 30 à 50 secondes.)

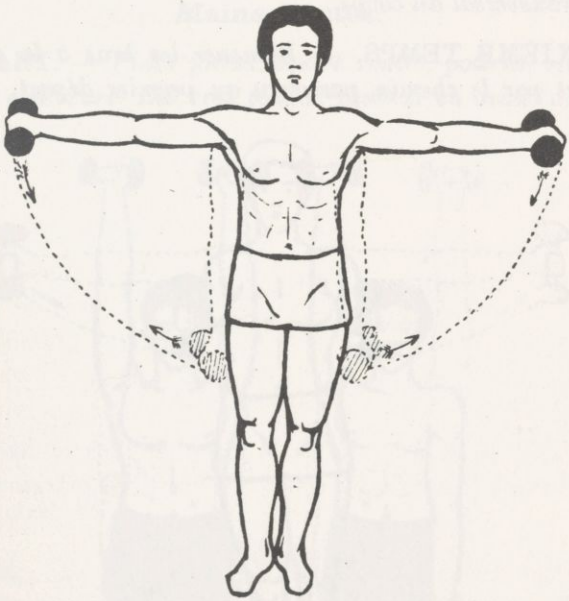


Fig. II.

Cet exercice fait essentiellement travailler le deltoïde, *muscle qui recouvre en* épaulette *tout le moignon de l'épaule.*

Deuxième Mouvement

(Fig. III).

Les cymbales.

DEPART. — *Pieds joints, ventre rentré, poitrine bombée. Eviter soigneusement de se* cambrer *en arrière. Les bras tendus sont portés directement en avant du corps, bien horizontalement. Les mains, fermées sur les haltères, se regardent par leurs deuxièmes phalanges.*

BIBLIOTHÈQUE NATIONALE R.F. IMPRIMÉS

PREMIER TEMPS. — *Ouvrir les bras tendus, dans le plan horizontal passant à hauteur des épaules, jusqu'à ce que les bras soient en croix. Les bras ne doivent pas passer en arrière du corps, mais s'immobiliser en un temps d'arrêt très court, dans le plan transversal du corps.*

DEUXIÈME TEMPS. — *Ramener les bras à la position de départ par le chemin parcouru au premier départ. Répéter*

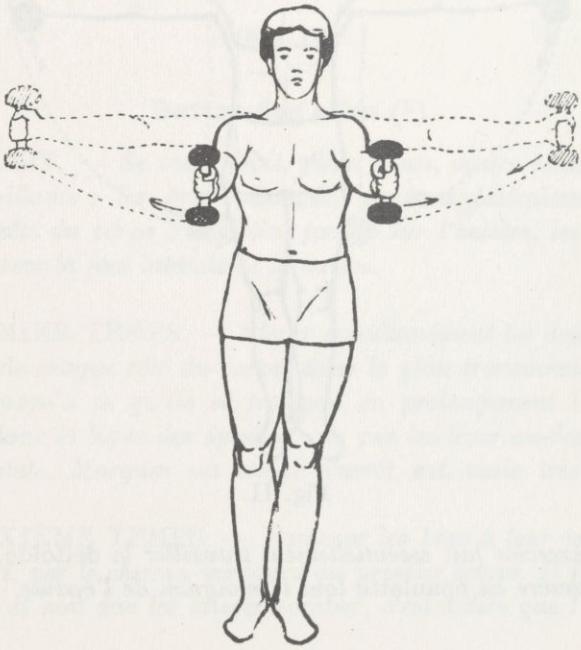


Fig. III.

le mouvement de quinze à vingt fois. (Durée de vingt répétitions : 30 à 15 secondes.)

Cet exercice fait travailler, au premier temps : le grand rond, le grand dorsal, le sous et le sus-épineux, une partie du trapèze, le sous-scapulaire ; au deuxième temps : le grand et le petit pectoral. Pendant toute la durée de l'exercice, le deltoïde a un rôle de soutien ; il s'oppose par sa contraction à la chute du bras, pendant que les autres muscles le font mouvoir.

Licence eden-338-533463-2KJ46Bx10x01 accordée le 20 mai 2019 à customer533463 Sergiu

Troisième Mouvement

(Fig. IV)

Mains hautes.

DÉPART. — *Pieds joints, ventre rentré, poitrine saillante ; éviter la cambrure. Les bras tendus pendent en avant du corps,*

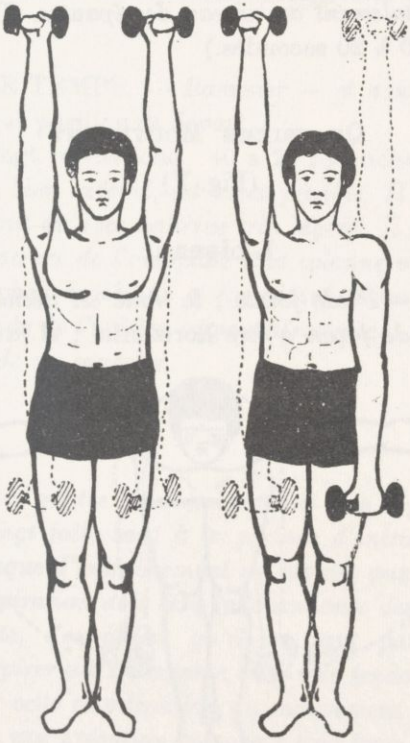


Fig. IV.

les mains sont fermées sur les haltères, ayant leurs phalanges contre la face antérieure des cuisses.

PREMIER TEMPS. — *Elever les bras tendus jusqu'au-dessus de la tête de façon qu'ils occupent une position verticale.*

DEUXIÈME TEMPS. — *Revenir à la position de départ, non en laissant* tomber les bras, *mais en retenant leur chute.* (Durée de vingt répétitions : 50 à 25 secondes.)

Cet exercice fait travailler le deltoïde, surtout dans sa partie antérieure, le trapèze, le grand dorsal et le grand rond.

VARIANTE. — *Au lieu d'élever les deux bras ensemble, on peut les élever l'un après l'autre, le premier s'abaissant quand le second s'élève, de façon que tous deux se rencontrent tendus horizontalement au niveau des épaules.* (Durée de vingt répétitions : 40 à 20 secondes.)

Quatrième Mouvement

(Fig. V)

L'oiseau.

DÉPART. — *Pieds joints ; le tronc est fléchi à angle droit sur le bassin, de façon à être* horizontal ; *il faut garder cette*

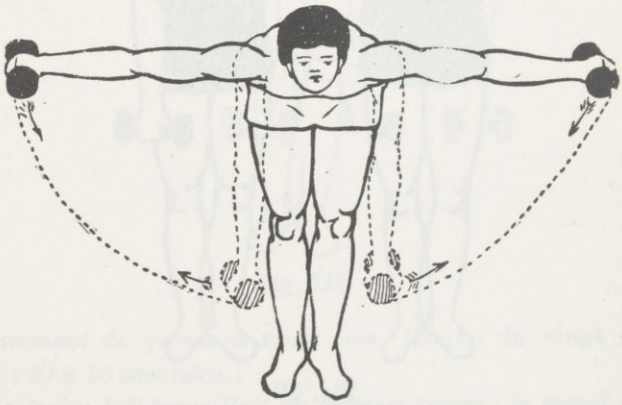


Fig. V.

horizontalité du tronc pendant toute la durée de l'exercice, malgré la tendance qu'on a à se relever ; la tête doit être redressée, malgré la tendance qu'on a à la tenir fléchie : il faut voir devant soi et non regarder ses pieds. Les bras pendent verticalement,

les mains fermées sur les haltères se faisant face par leurs phalanges.

PREMIER TEMPS. — *Ouvrir les bras jusqu'à ce qu'ils se mettent dans le prolongement l'un de l'autre, dans la ligne des épaules. On a toujours tendance à les ouvrir en les ramenant en arrière, parce qu'ainsi le mouvement exécuté par le* grand dorsal *est plus facile ; il faut que les bras soient en croix, dans la ligne des épaules. Pendant le mouvement d'ouverture, le tronc ne doit pas bouger.*

DEUXIÈME TEMPS. — *Ramener — et non laisser tomber — les bras à leur position de départ.*

Durée de vingt répétitions : 40 à 20 secondes.

Cet exercice, bien exécuté, est assez pénible. Il convient de ne le faire au début qu'avec haltères très légers. Il a pour effet de fortifier les fixateurs de l'omoplate à la colonne vertébrale, c'est-à-dire les muscles rhomboïde et angulaire. Dans cette position du tronc, le poids de l'haltère oppose directement sa résistance à la contraction de ces muscles.

*
* *

Chacun de ces quatre mouvements doit être répété sans arrêt de quinze à vingt fois, sauf à la période d'initiation, pendant laquelle le manque d'entraînement ne permet pas une exécution rapide. La respiration doit être indépendante des « temps » *de ces mouvements, c'est-à-dire qu'il ne faut pas inspirer au* 1er *temps et expirer au* 2e, *comme on a une tendance instinctive à le faire ; car cette coordination du mouvement et de la respiration nécessite une exécution beaucoup trop lente du mouvement ou bien une respiration très accélérée et superficielle. Il faut respirer lentement et à fond tout en répétant le mouvement rapidement. Une respiration complète s'espace sur 2 à 4 répétitions du mouvement.*

La Cambrure des reins

Les muscles lombaires sont deux masses charnues fixées, en arrière de la colonne vertébrale, d'une part au bassin et, d'autre part, aux côtes et aux vertèbres. Ils sont extrêmement puissants, et leur action est de courber en arrière la colonne vertébrale, au niveau des reins. Les muscles abdominaux et particulièrement les *grands droits* ont pour effet, lorsqu'ils se contractent, de fléchir le tronc en avant ; et c'est ainsi qu'ils sont les *antagonistes* des muscles lombaires.

Pour que le corps soit maintenu dans une bonne attitude, il faut donc que *lombaires et abdominaux* soient proportionnellement développés ; mais c'est ce qui le plus souvent n'arrive pas.

Les muscles lombaires prennent une force, un développement assez notable même chez l'individu le plus paresseux, parce qu'il est indispensable qu'ils aient une certaine tonicité pour que l'homme puisse se tenir simplement debout. La paroi abdominale, au contraire, s'atrophie ou se distend de plus en plus. L'équilibre entre les deux groupes musculaires se trouve ainsi rompu, et il en résulte une fort mauvaise attitude, la cambrure des reins.

La plupart des gens qui se tiennent cambrés pensent se tenir droit, et même s'ils connaissent leur état, ils s'en font gloire, dans l'idée que c'est là une attitude parfaite ; l'homme *qui porte beau* a généralement un dos séparé du bassin par une profonde vallée.

Or, cette attitude cambrée est très vicieuse ; elle ne peut exister qu'à la faveur d'une distension de la paroi abdominale ; un cambré — s'il n'est pas obèse — est un *distendu* ou un *ptosique* ; c'est-à-dire que si son ventre n'est pas gros, il est complètement relâché, et tous les organes qu'il contient ne peuvent rester à leur place.

En outre, la cambrure des reins entraîne nécessairement une seconde déviation de la colonne vertébrale en sens contraire de la première ; pour rattraper l'équilibre, le haut du corps, — que la cambrure rejetterait loin en arrière — se

reporte en avant grâce à une voussure, à une bosse, qui se constitue dans la région du dos. C'est ce qu'on appelle en termes médicaux une *cyphose*, tandis que la cambrure des reins s'appelle *lordose*.

On comprend que ces deux déviations sont solidaires et qu'on ne peut avoir l'une sans l'autre ; si beau qu'il se croit, un cambré est toujours un peu bossu ! Certes le tailleur, en faisant bien tomber le veston, peut faire une beauté de cette déformation, mais est-ce une raison suffisante pour se croire bel homme ?

Pour redresser la cambrure des reins, ce qui revient à équilibrer le tronc sur le bassin, il faut donc rendre à la paroi abdominale sa force et sa tonicité normales. Chez un obèse, cela peut demander assez longtemps, puisqu'il faut faire disparaître l'infiltration graisseuse qui allonge et affaiblit les fibres musculaires. Chez les grêles, ceux qui se dévient faute de volume musculaire, on obtient, au contraire, des résultats assez rapides.

Gymnastique lombaire

Mouvement I

(Fig. VI)

La salutation.

DÉPART. — *Debout, pieds réunis, jambes bien tendues, poitrine bombée et pleine d'air, mains hautes. Eviter de se*

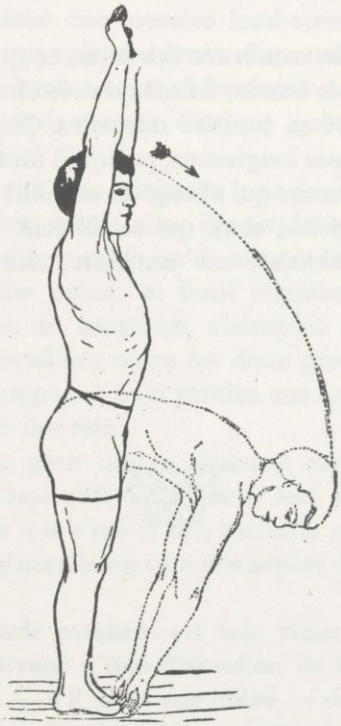


Fig. VI.

cambrer en arrière ; il vaut mieux que tout le corps soit légèrement penché en avant.

PREMIER TEMPS. — *Fléchir le tronc sur le bassin en abaissant les bras tendus jusqu'à ce qu'on touche la pointe des*

pieds ; veiller à ne pas plier les jarrets. Si l'on ne parvient pas à toucher la pointe des pieds, aller aussi loin que possible, puis exécuter le deuxième temps.

DEUXIÈME TEMPS. — *Redresser le tronc et relever les bras pour revenir à la position de départ.*

Pendant le premier temps, vider, par une longue expiration, la poitrine de tout l'air qu'elle contient. Pendant le second temps, en se relevant, inspirer profondément. Durée de vingt répétitions : 50 à 25 secondes.

Si, faute d'assouplissement de la colonne vertébrale, on était loin d'atteindre la pointe des pieds, il faudrait exécuter le mouvement avec une certaine rapidité, donner une sorte d'élan à la chute du tronc en avant ; en une dizaine de mouvements, on gagne beaucoup d'allongement de la colonne vertébrale et on parvient assez vite à toucher la pointe des pieds.

Mouvement II

(Fig. VII)

Le tire-bouchon.

DÉPART. — *Les pieds écartés, jarrets tendus, les bras ouverts en croix, bien horizontaux.*

PREMIER TEMPS. — *Se baisser en faisant tourner le tronc sur le bassin, de telle sorte qu'une main se dirige vers le bord intérieur du pied opposé, la main droite par exemple vers le bord du pied gauche ; l'autre bras reste dirigé en l'air dans le prolongement du premier ; tout le thorax se tourne vers la gauche ; la tête regarde vers la main restée en l'air. Pendant ce premier temps, expiration.*

DEUXIÈME TEMPS. — *Le tronc se* détord *et se relève ; on revient à la position de départ. Pendant ce temps, inspiration.*

TROISIÈME TEMPS. — *Faire la même chose qu'au premier temps, mais du côté opposé. Expiration.*

QUATRIÈME TEMPS. — *Comme le deuxième.*

Au début, ce mouvement sera fait en fléchissant les jarrets, mais il faut arriver à l'exécuter sans plier les genoux.

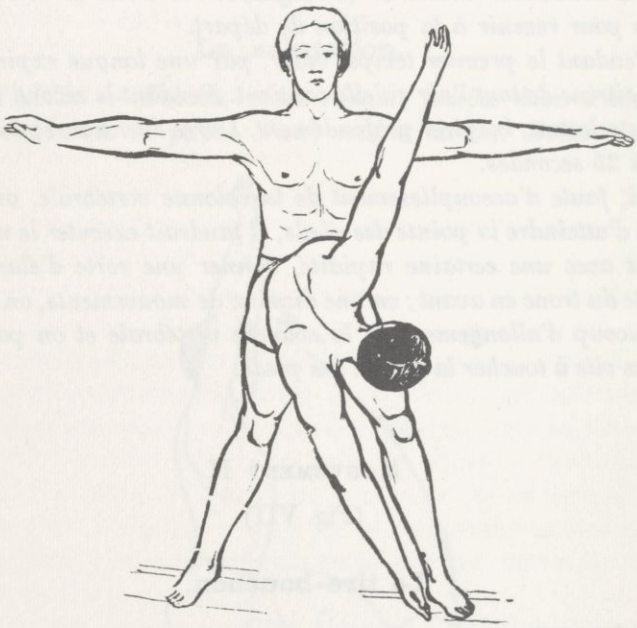


Fig. VII.

Durée de vingt répétitions : 60 à 25 secondes.

MOUVEMENT III
(Fig. VIII)

Double salutation.

DÉPART. — *Les pieds écartés, jarrets tendus, les bras dressés verticalement ; poitrine bombée, ventre rentré.*

PREMIER TEMPS. — *Tourner franchement le tronc de côté ; puis se baisser et toucher des deux mains le bord extérieur du pied.* Expiration.

DEUXIÈME TEMPS. — *Relever le tronc et revenir à la position de départ.* Inspiration.

TROISIÈME TEMPS. — *Comme le premier temps, mais du côté opposé.*

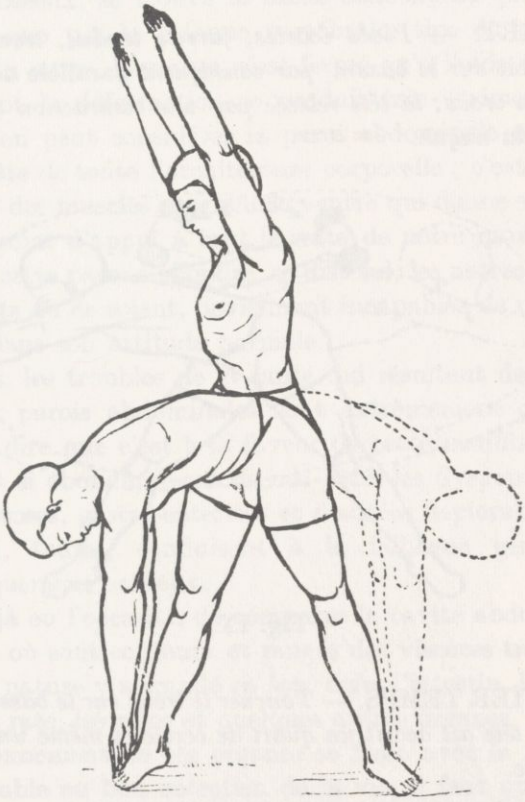


Fig. VIII.

QUATRIÈME TEMPS. — *Comme le deuxième.*

Durée de vingt répétitions : 75 à 40 secondes.

Au début, on peut fléchir légèrement les jarrets. S'efforcer cependant de conserver les jambes tendues. Pour apprendre le mouvement, marquer d'abord les divers temps ; puis, dès que l'exercice est correct, lier ensemble toutes ses phases : c'est plus élégant et meilleur pour l'assouplissement de la taille.

MOUVEMENT IV

(Fig. IX)

L'avion.

DÉPART. — *Pieds écartés, jarrets tendus, tronc fléchi à* angle droit *sur le bassin par conséquent* parallèle *au sol, bras écartés en croix ; la tête relevée par une contraction assez énergique de la nuque.*

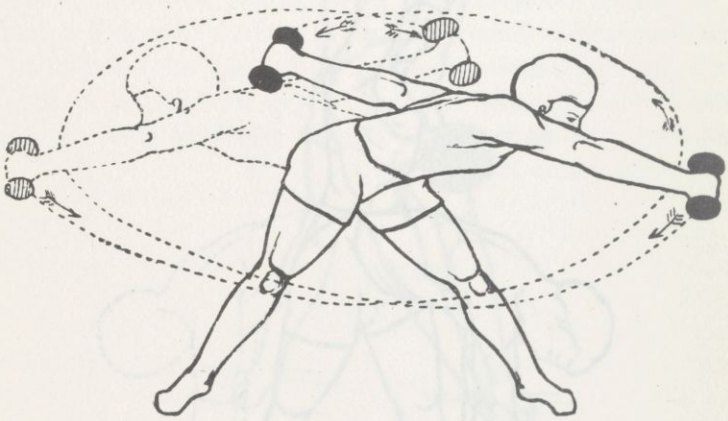


Fig. IX.

PREMIER TEMPS. — *Tourner le tronc sur le bassin jusqu'à ce que la tête ait décrit un quart de cercle et même un peu plus si possible.*

DEUXIÈME TEMPS. — *Ramener le tronc à sa position de départ, puis la dépassant, lui faire décrire un quart de cercle du côté opposé.*

Le tronc horizontalement placé oscille ainsi alternativement de l'extrême droite à l'extrême gauche, les bras étant bien étendus, la tête relevée ; la difficulté est de conserver le tronc fléchi à angle droit bien parallèle au sol ; on a toujours tendance à se relever.

Inspiration sur un temps, expiration sur l'autre.

Durée de vingt répétitions : 60 *à* 30 *secondes.*

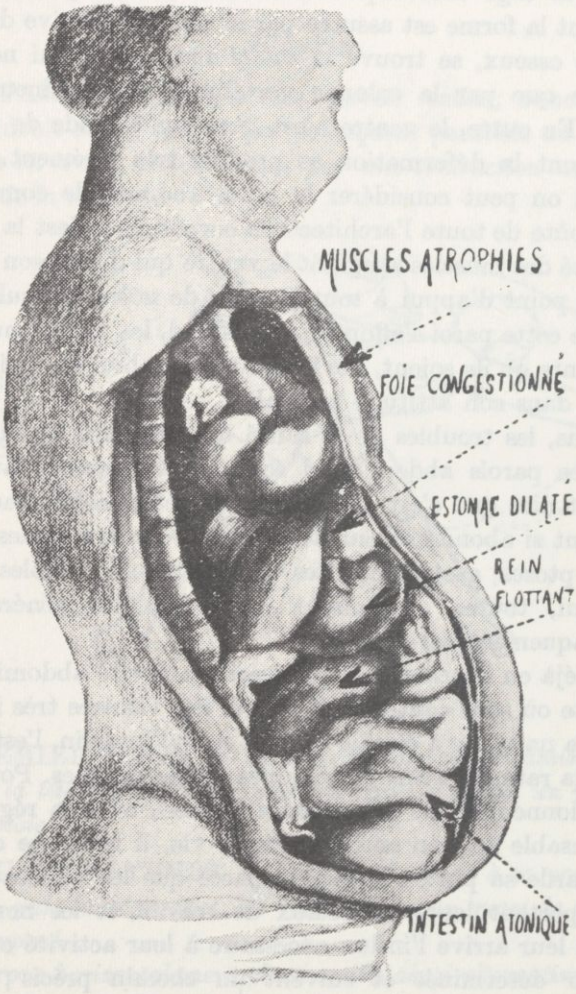
Le Ventre

Entre la cage thoracique et le bassin, deux portions du corps dont la forme est assurée par la rigidité relative de leur squelette osseux, se trouve la *cavité abdominale* qui ne leur est reliée que par la colonne vertébrale, tige éminemment flexible. En outre, le ventre n'est fermé qu'à l'aide de parois molles dont la déformation se produit très aisément. C'est pourquoi on peut considérer la paroi abdominale comme la clef de voûte de toute l'architecture corporelle ; c'est la force, la tonicité des muscles sanglant le ventre qui donne son indispensable point d'appui à tout le reste de notre musculature. Sitôt que cette paroi s'effondre, se distend, les autres muscles, si puissants qu'ils soient, deviennent incapables de maintenir le corps dans son attitude normale.

De plus, les troubles de la santé qui résultent de l'insuffisance des parois abdominales sont extrêmement graves et l'on peut dire que c'est à la faveur de cette insuffisance que fleurissent si abondamment de nos jours les dyspepsies, dilatations, ptoses, gastro-entérites et d'autres déplorables affections qui, toutes, conduisent à la faiblesse générale et au détraquement nerveux.

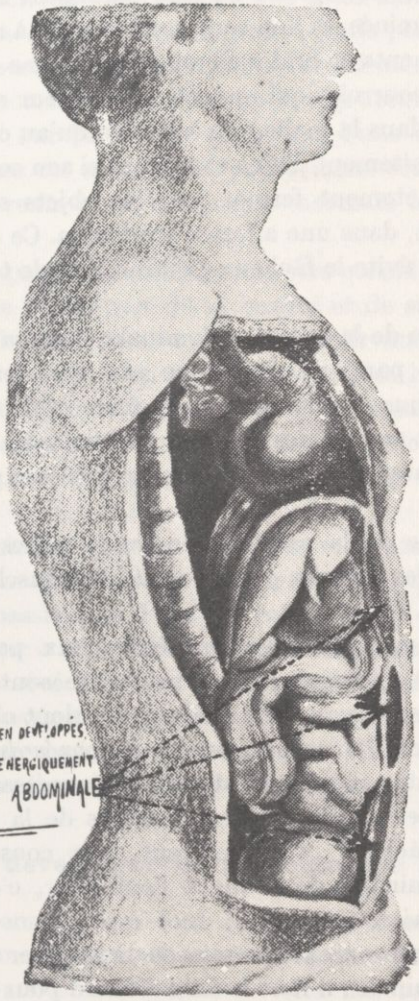
J'ai déjà eu l'occasion de comparer la cavité abdominale à une boîte où sont contenus et rangés des viscères très importants ; la nature y a empilé *en bon ordre* l'intestin, l'estomac, le foie, la rate, les reins et quelques autres organes. Pour que le fonctionnement de ces organes se fasse avec la régularité indispensable au bon entretien de la vie, il faut que chacun d'eux garde sa place respective, parce que les vaisseaux qui leur apportent leurs matériaux de travail et les nerfs par lesquels leur arrive l'influx nécessaire à leur activité ont une longueur déterminée et suivent un chemin précis ; si les organes se déplacent, il se produit des coudures, des torsions, des tiraillements de ces vaisseaux et de ces nerfs ; cela rend impossible l'arrivée et le départ des matériaux, détermine des crises douloureuses, en un mot rend pénible et parfois dangereux le fonctionnement de l'organe.

LE MAUVAIS VENTRE



Les organes contenus dans **un ventre à paroi grasse et distendue** sont incapables de bien fonctionner parce qu'ils sont **infiltrés de graisse, gorgés de sang** ou **délogés de leur place naturelle.**

LE BON VENTRE



Par la **Culture physique**, on obtient et on conserve un **ventre plat et bien musclé** où tous les organes, maintenus à leur place, fonctionnent parfaitement.

Les viscères doivent donc être exactement maintenus à leur place. Quelques brides fibreuses semblent pourvoir à cette mission ; mais elles sont bien incapables de supporter à elles seules le poids des organes qu'elles paraissent fixer dans une position déterminée. Si l'on compare le ventre à une malle bien remplie, ligaments et brides fibreuses n'ont pas d'autre utilité que celle des courroies qui maintiennent à leur rang les divers objets placés dans la malle ; on sait bien qu'au cas où la malle n'est pas parfaitement pleine et surtout si son couvercle solide n'est pas exactement fermé, tous les objets se mêlent, au moindre heurt, dans une affreuse confusion. Ce qui maintient l'ordre, ce qui évite le fâcheux gâchis, c'est, de toute évidence le couvercle.

Le couvercle de la cavité abdominale, c'est sa *paroi musculaire*. Si cette paroi ne s'applique pas avec fermeté sur les organes contenus, si elle manque de force et de tonicité, c'est l'effondrement assuré des organes abdominaux ; ce sont les ptoses, les dilatations, les entérites, la faiblesse générale et la neurasthénie !

Le couvercle de la cavité abdominale est essentiellement constitué par les muscles *grands droits*, les muscles *obliques* et les *transverses*.

Ces divers muscles se relient entre eux par des lames fibreuses, dont l'épaisseur et la résistance sont directement proportionnelles à la tonicité des muscles dont elles émanent. C'est lorsque ces lames fibreuses, ces *aponévroses* manquent d'épaisseur et de cohésion, c'est quand elles ressemblent à une étoffe effilochée, que les orifices naturels de la cavité abdominale se relâchent et permettent, par conséquent, aux viscères abdominaux de saillir à l'extérieur, c'est-à-dire de former des *hernies*.

Voici donc trois excellentes raisons d'entraîner et de fortifier sa paroi abdominale ; il faut le faire d'abord pour être à même d'avoir une bonne attitude, ensuite pour avoir des organes abdominaux maintenus à leur place normale, enfin pour être à l'abri de la hernie, cette infirmité pénible et fort dangereuse.

Les femmes ont une quatrième raison d'entretenir en bon

état leur paroi abdominale. Car cette paroi est destinée à subir une distension épargnée au sexe fort.

Dès la première maternité, si la paroi abdominale momentanément distendue n'est formée que d'un mauvais feutrage de grêles fibres musculaires, de graisse et de peau, ce tissu de qualité inférieure ne pourra revenir sur lui-même. Qu'il soit, au contraire, constitué par du muscle vigoureux, il reviendra spontanément sur lui-même, parce que l'une des propriétés caractéristiques du muscle est précisément son *élasticité*, sa faculté de revenir à sa dimension normale lorsqu'il a été distendu.

Une bonne paroi abdominale doit être considérée par toute femme comme le rempart de sa beauté et de sa santé.

La paroi abdominale a encore à remplir une fonction des plus importante, fonction que notre paresse lui enlève souvent au grand détriment d'ailleurs de notre santé. C'est une *fonction respiratoire*. Nous devrions exécuter le second temps de la respiration, l'expiration, à l'aide de nos muscles abdominaux.

Les abdominaux sont en effet des expirateurs. Or, nous laissons ces muscles se distendre pendant l'expiration d'une façon toute passive, et il faut se refaire toute une éducation pour les obliger à remplir leur fonction expiratrice. Mais avec un peu de persévérance, on y parvient ; l'expiration abdominale devient instinctive ; et dès lors on est assuré de conserver, pour le reste de ses jours, un ventre plat, bien sanglé, toujours défendu contre l'envahissement de la graisse.

Comment développer la musculature abdominale.

Les mouvements qui font intervenir la contraction des muscles abdominaux sont assez rares dans la vie courante. Jadis, l'homme préhistorique et celui des temps barbares, obligés de courir, de grimper, de se défendre, donnaient nécessairement à leurs muscles abdominaux un exercice quotidien considérable. Mais, depuis, la civilisation a enlevé tout travail actif à la paroi abdominale ; la marche, le dernier exercice

auquel la plupart des gens se soumettent, n'impose aux muscles abdominaux qu'une tension à peu près nulle ; et c'est bien pour cela que le ventre de nos contemporains s'effondre ou se surcharge de graisse avec une fréquence déplorable.

Pour donner à notre paroi abdominale la tonicité qu'elle doit avoir, il est nécessaire de lui imposer des exercices *spéciaux* ; même les personnes qui pratiquent assidûment les sports ont intérêt à imposer un travail systématique à leur paroi abdominale, alors que les exercices sportifs peuvent suffire amplement au développement des autres parties de leur corps.

Les muscles de la paroi abdominale, comme tous les autres, s'entraînent, se fortifient et se développent lorsqu'on leur fait produire des contractions *répétées*, en leur opposant une *légère résistance*. — Pour réaliser cette résistance, nous n'avons plus besoin de faire appel à un poids, un haltère, un ressort, ou un caoutchouc ; le poids du corps ou d'une de ses parties peut être directement opposé à la contraction des muscles abdominaux ; et cela réalise une résistance non seulement suffisante, mais qui pourrait être exagérée si le sujet n'est pas assez entraîné.

Lorsqu'une paroi abdominale est particulièrement affaiblie ou infiltrée de graisse, il ne faut lui imposer, tout d'abord, que des mouvements exécutés *dans la station debout*, des flexions du buste d'avant en arrière, de droite à gauche, de légères torsions latérales, etc. Ces mouvements sont faciles, n'exigent qu'un petit effort ; mais il ne faut compter sur eux que pour produire un entraînement de début, pour adapter les muscles abdominaux aux efforts plus intenses qu'on leur demandera lorsqu'il faudra exécuter les *mouvements à terre*.

Les *mouvements debout* que nous venons de décrire comme mouvements de *gymnastique lombaire* serviront tout d'abord à réhabituer les muscles à la contraction, à assouplir le torse, à amincir la taille. Puis on les fera suivre de *mouvements à terre* qui constituent la véritable gymnastique abdominale.

La gymnastique abdominale en position couchée est-elle dangereuse?

Du haut de la tribune de l'Académie de médecine il est tombé, il y a quelques-années, une affirmation erronée touchant la gymnastique abdominale ; et comme cet illustre corps de savants a grande autorité, l'erreur qu'il entérine freine fâcheusement le zèle des braves gens qui voudraient bien perdre leur ventre en dressant leurs jambes à angle droit ou en touchant avec les mains la pointe de leurs pieds. Car on leur a dit et répété que ces exercices de *gymnastique en position couchée* sont extrêmement dangereux pour les « plus de cinquante ans », surtout si on les exécute au réveil ! Cette affirmation gratuite étonne plus qu'on ne saurait dire les praticiens de la gymnastique méthodique ; car nous sommes quelques-uns qui, depuis trente ans et davantage, faisons exécuter à nos élèves, même âgés, des exercices abdominaux en position couchée ; et non seulement nous n'avons pas remarqué que cela fût dangereux, mais nous sommes persuadés que nous avons là un des moyens les plus sûrs et les plus efficaces de décongestionner les abdomens pléthoriques, de dégraisser leur paroi, de tonifier les muscles expirateurs ; par conséquent d'améliorer la circulation du sang et, le cas échéant, de combattre l'hypertension artérielle. Pour ma part, sur des centaines de sujets, dont quelques-uns très âgés, je n'ai jamais rien observé qui pût me faire croire que « la gymnastique couchée » fût plus dangereuse que la gymnastique debout.

On a prétendu que les cinquantenaires et les au-delà ne doivent pas, dès le réveil, se livrer à des exercices qui déséquilibrent violemment leur circulation et les mettent sous menace d'apoplexie. Mais de quels grands malades nous parle-t-on? Ce ne peut être que de gens auxquels le moindre mouvement, debout, assis ou couché, peut faire claquer une artère cérébrale; et certes, ils courent plus de risques en se présentant à la garde-robe qu'en exécutant quelques mouvements de culture physique.

Par Hippocrate, faire quelques bonnes respirations, assou-

plir ses articulations, faire jouer ses muscles par des exercices bien rythmés, en quoi cette hygiène du réveil, cette mise en train pour la besogne journalière présentent-elles plus de danger que de descendre de son lit, passer ses chaussettes, s'habiller, dégringoler l'escalier et se rendre à pied à la plus proche station du métro?

Bien sûr, il ne faut pas que le gros sexagénaire se précipite, au saut du lit, sur une barre à sphères de 60 kilos pour la développer dix fois ; il ne lui est pas bon d'engager les pieds sous l'armoire à glace pour relever son buste « en force », bloquant son thorax en apnée, suivant ce que les physiologistes appellent encore « le mécanisme de l'effort »! et qui est, en effet, un assez bon moyen de s'apoplectiser. Mais ces fantaisies déraisonnables n'ont rien à faire avec la vraie culture physique, qui a sa technique et dont l'avantage sur tous les autres modes d'exercice est précisément de pouvoir être dosée et réglée suivant l'âge, les forces et les aptitudes de chacun.

On est « du matin » ou l'on est « du soir ». La plupart des citadins, s'étant couchés tard, et dormant claquemurés dans leurs chambres, sont mal en train au réveil : la raison pour laquelle il faut les dissuader de faire leur culture physique le matin est qu'ils la font mal à ce moment-là ; ils seront bien plus dispos avant le repas du midi ou celui du soir. Cependant les maigres, les nerveux qui dorment peu, se trouvent fort bien de la culture physique matinale.

Mais la gymnastique à terre ! Le fameux « coup de bélier » qu'elle donne dans les artères cérébrales? Eh bien ! c'est une impressionnante métaphore, mais qui, je crois, ne correspond à rien de réel. Car, dans la position couchée, les organes moteurs de la circulation, le cœur et les artères, sont moins à l'ouvrage que dans la station verticale ; cela s'explique aisément par le fait que le cœur n'a pas à pousser le sang artériel de bas en haut vers la tête ni à refouler le sang veineux depuis les pieds jusqu'à son oreillette droite ; autrement dit, en position couchée, il a à lutter beaucoup moins contre la pesanteur qui ne s'exerce presque plus sur les colonnes sanguines à mouvoir. On sait, de reste, que le nombre et la vigueur des pulsations

diminuent lorsqu'on est couché. Il s'ensuit donc que les grands affaiblis, les convalescents et bien des malades peuvent faire de la gymnastique au lit, alors que le seul fait de se tenir debout les fatigue et les menace de syncope. Ce fait montre bien que la position horizontale adoucit le travail gymnastique plutôt qu'il ne le renforce.

D'autre part, s'il s'agit de la gymnastique des congestifs, pléthoriques, hypertendus, l'expérience fait constater que ce sont les exercices à grandes oscillations, *exécutés debout*, qui peuvent provoquer des symptômes alarmants tels que vertiges et perte d'équilibre ; cela arrive notamment dans les mouvements de toucher les pieds soit devant, soit alternativement à droite à gauche, exercices décrits dans ce livre, sous les noms de *Salutation*, *Double salutation* et *Tire-bouchon*. Ce sont de ces mouvements-là qu'il faut s'abstenir, je ne dis pas chez les quinquagénaires — l'âge ne signifie pas grand'chose — mais chez les hypertendus, obèses, pléthoriques, tabagiques, cardiaques et autres sujets dont l'appareil circulatoire est encombré ou défaillant.

On peut remarquer que ces trois mêmes mouvements peuvent être exécutés en position couchée ; ils deviennent alors les mouvements abdominaux à terre qui consistent à relever le buste pour toucher les pieds, soit les deux ensemble, soit alternativement à droite et à gauche. Dans cette position couchée, ces oscillations du buste *ne provoquent point la sensation de vertige*, de sorte que s'il peut y avoir « coup de bélier », c'est plutôt en station debout qu'il se produit.

Le point important est de savoir que les exercices abdominaux à terre sont assez énergiques ; on ne peut pas les faire exécuter à haute dose et n'importe comment aux sujets non entraînés, qu'ils aient vingt ans ou soixante-dix, qu'ils soient anémiques, déprimés, pléthoriques ou hypertendus. Il faut surtout que ces mouvements soient exécutés sans tension musculaire, sans « mécanisme d'effort », *avec des respirations bien coordonnées*. On remarque aisément que bien des culturistes, qui ont été fort mal documentés sur la manière de faire, exécutent incorrectement ces mouvements de gymnastique

à terre, en se contractant, en bloquant leur thorax, en respirant à contre-temps ou en ne respirant pas du tout. Ces erreurs de technique ont nécessairement des inconvénients ; mais il en est de même pour tous les exercices. On n'en peut faire état pour condamner la gymnastique bien faite.

Concluons que *la gymnastique abdominale à terre est excellente ;* c'est un des meilleurs procédés de la culture physique, de *la gymnastique de chambre ;* sans s'arrêter à des critiques qui ne me paraissent être que des vues de l'esprit, sans base expérimentale, il faut en faire, et beaucoup ; MAIS LA BIEN FAIRE.

Gymnastique abdominale

MOUVEMENTS A TERRE

Mouvement I

(Fig. X)

Les mains aux pieds.

DÉPART. — *Couché sur le dos, les mains placées comme il est indiqué sur la figure, les jambes allongées.*

PREMIER TEMPS. — *Les jambes restant tendues et bien posées sur le plancher, relever le tronc jusqu'à la position assise. Arrivé à la position assise, étendre les bras en avant, s'efforcer de coucher la poitrine sur les cuisses et de toucher la pointe des pieds en conservant la rigidité des jambes.*

DEUXIÈME TEMPS. — *Se renverser en arrière aussi lentement que pour le premier temps, jusqu'à ce qu'on ait repris la position de départ.*

Au début pour l'exécution du premier temps, on se servira des bras comme balancier pour démarrer. — *Lorsqu'on pourra faire ce mouvement facilement, on évitera cette aide.*

Au cas où, par suite d'une trop forte différence de poids entre le tronc et les jambes, on ne pourrait se soulever, engager les pieds sous une armoire ou un meuble quelconque, pour avoir un appui.

Aspirer pendant le deuxième temps.

Expirer pendant le premier temps.

Cette façon de respirer doit être scrupuleusement observée ;

c'est en respirant à contretemps ou en bloquant sa respiration pour faire effort, que l'on se congestionne pendant l'exécution des mouvements à terre.

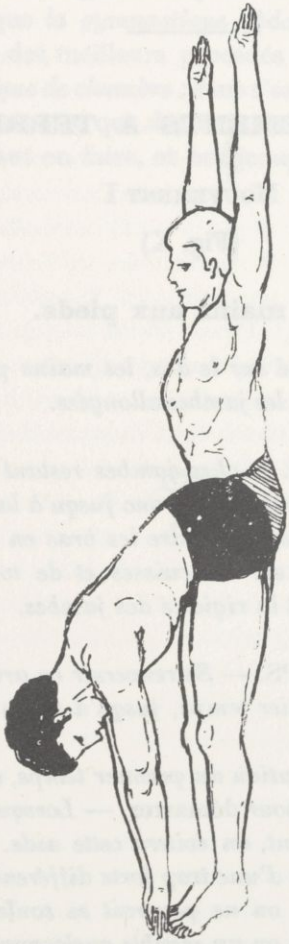


Fig. X. Premier mouvement : à terre les mains aux pieds.

Au début, faire ce mouvement cinq fois ; augmenter de deux à trois par jour jusqu'à vingt.

Durée des vingt répétitions : 1 minute et demie à 50 secondes.

MOUVEMENT II

(Fig. XI)

Les genoux au menton.

DÉPART. — *Allongé sur le sol, les mains sous la nuque comme il est indiqué sur la figure, ou, de préférence pour les débutants, les mains à plat sous les reins.*

PREMIER TEMPS. — *Ramener les genoux sur le ventre le plus possible contre la partie supérieure de la poitrine.*

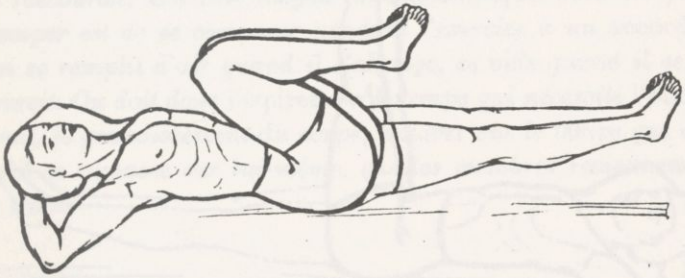


Fig. XI.

DEUXIÈME TEMPS. — *Allonger ensuite les jambes pour reprendre la position de départ, en ayant soin d'abaisser le plus possible la pointe des pieds.*

Pendant les deux temps du mouvement, les genoux doivent rester accolés. Les pieds doivent être soulevés de quelques centimètres au-dessus du plancher.

A la fin du deuxième temps, ne pas toucher terre avec les pieds, revenir de suite au premier temps dès que les jambes ont été complètement allongées.

Aspirer pendant le deuxième temps.
Expirer pendant le premier temps.

Au début, faire ce mouvement cinq fois, augmenter de deux à trois par jour jusqu'à vingt.

Durée des vingt répétitions : 50 à 25 secondes.

Mouvement III
(Fig. XII)

L'angle droit.

DÉPART. — *Mêmes positions qu'au mouvement précédent, mains sous la nuque ou sous les reins.*

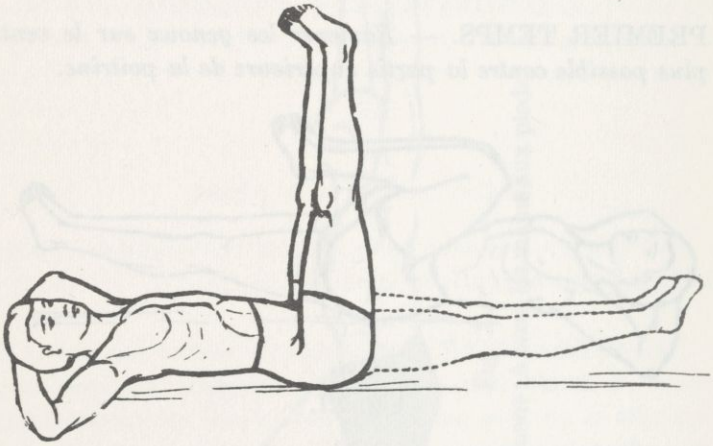


Fig. XII.

PREMIER TEMPS. — *Lever les jambes en angle droit sans plier les genoux.*

DEUXIÈME TEMPS. — *Ramener les jambes à la position de départ.*

Dans les deux temps les jambes doivent rester rigides et la pointe des pieds doit être abaissée.

A la fin du deuxième temps, les jambes ne doivent pas être reposées à terre ; on doit repartir pour le premier mouvement dès que les talons sont arrivés à quatre ou cinq centimètres du sol.

Aspirer pendant le deuxième temps.
Expirer pendant le premier temps.

Au début, exécuter ce mouvement cinq fois, augmenter de deux à trois par jour, jusqu'à vingt.

Durée des vingt répétitions : 60 *à* 30 *secondes.*

Note importante. — *La coordination de la respiration avec le mouvement a une très grande importance, dans ces trois mouvements et tous ceux de la gymnastique abdominale à terre. On a généralement tendance à inspirer et expirer à contretemps d'une façon diamétralement opposée à celle que nous indiquons : grande faute qui s'oppose au rôle expirateur de la paroi abdominale. L'expiration doit se faire quand cette paroi se contracte, se raccourcit. Un bon moyen mnémotechnique pour ne pas se tromper est de se comparer pendant l'exercice à un* accordéon, *qui se remplit d'air quand il s'allonge, se vide quand il se raccourcit. On doit donc* inspirer *sur le temps qui nécessite l'allongement, le grandissement du corps,* expirer *sur le temps qui exige qu'il se ramasse sur lui-même, que les membres reviennent sur le tronc.*

Les Jambes

Bien que toutes les parties de notre corps aient besoin de culture physique, il faut reconnaître que nos jambes ont généralement moins à bénéficier des exercices méthodiques que les épaules, le thorax et le ventre.

C'est que l'homme, s'il a réduit au minimum les efforts de ses bras, de son dos et de ses reins, n'a pu supprimer complètement le travail de ses organes locomoteurs. Le plus paresseux est obligé de se tenir sur ses jambes ; et si sa paresse l'a fait devenir gras, le poids à supporter n'en est que plus grand.

Aussi les jambes et les cuisses, sans être belles, sont souvent suffisantes ; même, en raison de la structure grêle des bras et de l'aspect étriqué de la poitrine, leur volume paraît quelquefois disproportionné.

Malgré cette valeur relative des jambes, il ne faut pas les priver complètement d'exercices méthodiques.

Pour déterminer ce qu'il convient de faire, précisons ce qu'il faut à une bonne jambe. La principale de ses qualités n'est certainement pas la grosseur, surtout si l'on envisage la jambe proprement dite, le mollet. Il peut y avoir intérêt à ce que la cuisse soit un peu charnue et massive ; mais il faut que la jambe soit légère, élancée, formée de muscles longs et agiles. La jambe n'est pas destinée, en effet, à fournir des efforts courts et considérables ; sa fonction est, au contraire, de subvenir à un travail *constant*, souvent très rapide et parfois longtemps soutenu. La puissance et l'adresse lui sont beaucoup moins nécessaires que la résistance et la vitesse. Ce sont là les qualités des muscles *allongés* et souples. On aurait donc grand tort de ne pas se contenter des 34 ou 35 centimètres de mollet dont la nature a gratifié le commun des mortels.

Par l'exercice, la jambe, loin d'augmenter de périmètre, peut assez souvent diminuer, d'abord par perte de graisse, mais aussi par amélioration de la circulation. C'est nécessairement dans les jambes que le sang a le plus de tendance à stagner, parce que, pour revenir au cœur, il doit lutter contre

la pesanteur. Sans que les jambes soient enflées ou variqueuses, il peut se produire des infiltrations de liquides séreux qui engorgent tous les tissus de la jambe. C'est le cas de toutes ces jambes sans relief musculaire, de forme bien arrondie, de peau lisse et bien tendue. — Les contractions musculaires rythmées, ayant pour effet d'aider le sang à revenir au cœur, améliorent beaucoup cette circulation ralentie, de telle sorte que la jambe, devenant plus sèche, diminue de volume bien qu'elle augmente de force et d'agilité.

Pour développer, perfectionner et entraîner les jambes, le mieux et le plus intéressant est de pratiquer les sports de locomotion ; exceptons cependant la marche, sur laquelle il ne faut guère compter, à moins de la pratiquer d'une façon intensive et à allure forcée. Au pas habituel, elle m'apparaît comme un exercice aussi insuffisant qu'il est agréable. Mais la course, le saut, le saut à la corde, le cyclisme, pratiqués avec quelque assiduité, donnent rapidement aux jambes une grande valeur musculaire.

Il est néanmoins intéressant à quiconque pratique la culture physique d'avoir à sa disposition quelques mouvements de plancher destinés à entretenir la souplesse des jambes, la force des cuisses et l'amplitude de jeu des diverses articulations du bassin, du genou et de la cheville.

C'est pourquoi je vais décrire deux mouvements fort simples : le premier fait travailler le mollet ; le second, le gros muscle antérieur de la cuisse, le quadriceps fémoral.

Mouvement I

(Fig. XIII)

Les pointes.

DÉPART. — *Se tenir bien droit, poitrine bombée, ventre rentré, en évitant toute cambrure des reins.*

PREMIER TEMPS. — *Se dresser tout droit sur la plante des pieds aussi haut que possible ; inspirer sur ce temps.*

DEUXIÈME TEMPS. — *Reposer les talons à terre, mais en redescendant doucement et non en se laissant tomber ; lorsque les talons sont revenus à terre, les mollets doivent se décontracter. Inspiration sur le premier temps ; expiration sur le deuxième temps.*

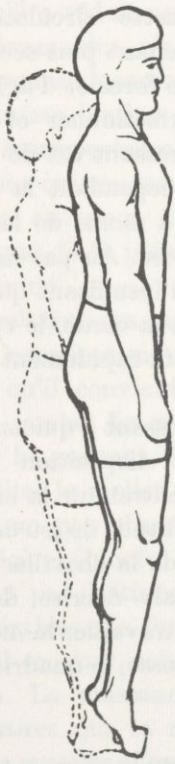


Fig. XIII.

On répétera ce mouvement de vingt à trente fois assez lentement ; on pourra ensuite le poursuivre à vitesse croissante jusqu'à la fatigue des mollets. Il est inutile dès que le mouvement est rapide, d'associer le mouvement respiratoire.

Durée moyenne des 20 répétitions : 20 secondes.

Mouvement II
(Fig. XIV)

L'accroupissement.

DÉPART. — *Se tenir droit, les bras pendant latéralement le long du corps : on peut avoir dans chaque main un haltère de 2 à 3 kilos.*

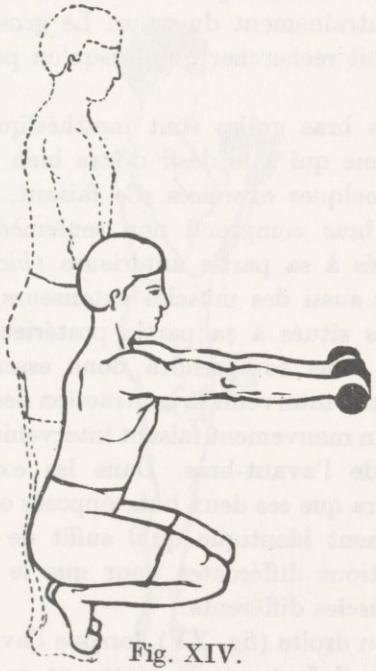


Fig. XIV.

PREMIER TEMPS. — *Fléchir à fond sur les jarrets en élevant devant soi les bras jusqu'à l'horizontale ; en même temps, les talons quittent le sol, à moins qu'ils y puissent rester sans qu'on perde l'équilibre. Expiration.*

DEUXIÈME TEMPS. — *Se dresser pour revenir à la position de départ. Inspirer bien à fond.*

Durée des vingt répétitions : 60 à 30 secondes.

Licence eden-338-533463-2KJ46Bx10x01 accordée le 20 mai 2019 à customer533463_Sergiu

Les Bras

Le développement du biceps ne constitue pas l'essentiel de la culture physique, comme quelques personnes ont tendance à le croire ; on doit même affirmer que ce n'en est qu'une partie accessoire.

Il faut accorder une importance primordiale au développement du thorax, de la sangle abdominale, au redressement du dos et à l'entraînement du cœur. Le gros biceps est un *luxe* qu'on ne doit rechercher que lorsqu'on possède le *nécessaire.*

Toutefois, des bras grêles sont inesthétiques au premier chef. Tout homme qui a le désir d'être bien bâti doit donc leur accorder quelques exercices. Ce faisant, il ne faut pas oublier que le bras comprend non seulement des muscles fléchisseurs situés à sa partie antérieure *(biceps et brachial antérieur)*, mais aussi des muscles extenseurs, les trois faisceaux du *triceps* situés à sa partie postérieure. La culture musculative du bras comprendra donc essentiellement un mouvement faisant intervenir la contraction des *fléchisseurs* de l'avant-bras et un mouvement faisant intervenir la contraction des *extenseurs* de l'avant-bras. Dans les exercices figurés ci-contre, on verra que ces deux buts opposés ont été atteints par un mouvement identique qu'il suffit de faire exécuter dans deux positions différentes pour que le rôle actif soit dévolu à des muscles différents.

Dans la station droite (fig. XV), lorsque l'avant-bras se fléchit sur le bras, il faut que le biceps en se raccourcissant monte le poids jusqu'à l'épaule. Lorsque le corps est fléchi à angle droit sur les cuisses (fig. XVI), le coude restant collé au corps, le poids entraîne l'avant-bras vers le sol ; pour étendre cet avant-bras de façon à ce que tout le membre occupe une position horizontale, il faut que le triceps relève ce poids. Ainsi, par le simple jeu de l'avant-bras sur le bras, on obtient le développement des muscles qui commandent ce jeu.

MOUVEMENT I

(Fig. XV)

Pour le biceps.

DÉPART. — *Se tenir bien droit, les bras allongés pendant le long du corps, un haltère de 1 à 5 kilos dans chaque main.*

PREMIER TEMPS. — *Plier l'un des avant-bras jusqu'à*

Fig. XV.

ce que l'haltère soit à hauteur d'épaule. Le coude doit rester immobile, collé contre le corps ; le bras ne bouge donc pas non plus.

DEUXIÈME TEMPS. — *L'avant-bras se déplie et redescend jusqu'à ce qu'il soit complètement allongé.*

Durée des vingt répétitions : 30 *à* 20 *secondes.*

ALTERNANCE. — *Les deux bras peuvent exécuter ensemble chacun de ces temps. Ils peuvent aussi les alterner, un avant-bras descendant quand l'autre remonte. L'effet obtenu est à peu près le même.*

Par contre, cet effet peut être fort différent suivant la manière dont le mouvement est exécuté, et cette manière est fort variable. Il est mauvais de fléchir l'avant-bras par une brusque saccade, militairement ; c'est du travail plus nerveux que musculaire. Il est mauvais aussi de donner des contractions trop lentes, trop soutenues, plus fortes que ne l'exige le poids à soulever ; c'est encore du travail nerveux, d'un autre genre, mais tout aussi peu recommandable. La première façon ne donne aucun développement musculaire, la seconde en donne trop, en ce sens que le muscle hypertrophié a moins de force que le muscle normalement développé.

Travaillons donc avec correction, mais souplesse. Ce n'est pas une crispation fatigante de notre volonté, mais l'haltère qui doit opposer sa résistance à la contraction du biceps. Quand l'exercice devient trop facile, augmentons simplement le poids à soulever.

Mouvement II

(Fig. XVI)

Pour le triceps.

DÉPART. — *Se tenir les jambes tendues, le corps bien fléchi à angle droit, de façon que le dos soit horizontal. La tête est relevée. Les coudes sont restés collés aux flancs, de sorte que les bras sont maintenus dans la position horizontale : ils ne doivent jamais quitter cette position pendant toute la durée de l'exercice ; haltère de 1 à 5 kilos.*

PREMIER TEMPS. — *L'avant-bras qui était fléchi sur le bras s'étend jusqu'à ce qu'il soit dirigé horizontalement dans le prolongement du bras.*

DEUXIÈME TEMPS. — *L'avant-bras revient à sa position de départ, se fléchissant sur le bras, jusqu'à ce que l'haltère soit en regard de l'épaule. Le travail de chaque bras peut être alterné avec celui de l'autre ; mais il est beaucoup plus facile de faire travailler simultanément les deux bras, quand on veut conserver au mouvement la correction indispensable. Pour ce qui est de la manière d'exécuter, tout ce qui a été dit du mouvement* I *s'applique au mouvement* II.

Durée des vingt répétitions : 30 *à* 20 *secondes.*

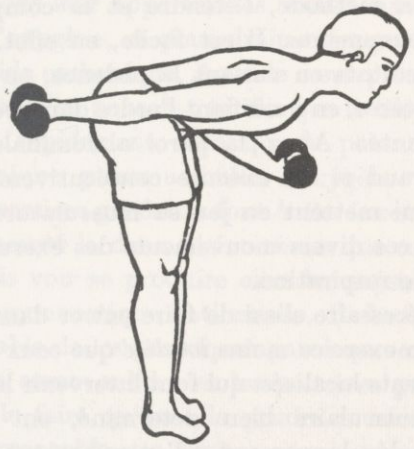


Fig. XVI.

Entraînement du Cœur et de la Respiration

LES MOUVEMENTS GÉNÉRALISÉS

Les mouvements que j'ai décrits jusqu'ici peuvent suffire à constituer une méthode de culture physique élémentaire.

Les principaux groupes musculaires pourront, grâce à ces exercices, subir un premier entraînement et acquérir quelque développement. Les grandes articulations seront assouplies.

Après deux ou trois mois de pratique, le débutant pourra perfectionner sa méthode, l'étendre et la compliquer, sans changer les mouvements. Il est facile, en effet, d'améliorer les premiers résultats en variant la cadence, en augmentant le poids des haltères, en modifiant l'ordre dans lequel les exercices sont exécutés. Ainsi, la paroi abdominale fournit un travail plus grand si on exécute consécutivement tous les mouvements qui mettent en jeu sa musculature que si l'on intercale entre ces divers mouvements des exercices de bras, de jambes ou de respiration.

Mais il est nécessaire aussi de faire entrer dans la série des mouvements un exercice moins *localisé* que ceux déjà décrits.

Les mouvements localisés, qui font intervenir le contraction d'un groupe musculaire bien déterminé, ont une action puissante sur le développement et l'entraînement de ce groupe musculaire. Mais ils ont un effet assez faible sur la tonification du cœur et l'élargissement du champ pulmonaire ; cela parce, que le travail mécanique produit est insuffisant pour entraîner une accélération notable du cours sanguin, et pour nécessiter une plus grande absorption d'oxygène. Il s'ensuit que par des exercices *localisés* on peut développer sa musculature d'une façon *dangereuse*, en ce sens que cette musculature devient capable de grands efforts auxquels le cœur et les poumons ne sont pas adaptés.

Il faut donc avoir bien soin, alors que la musculature se développe par des exercices *locaux*, de tonifier le cœur et d'éduquer la respiration par des *exercices généraux*.

Il faut entendre par *exercices généraux* ceux dont l'exécution demande l'intervention de toute la musculature du corps ou tout au moins de sa majeure partie. Dans ces mouvements, aucun muscle ne donne sa contraction maxima comme dans les exercices locaux, mais tous coordonnent des contractions moyennes pour accomplir synergiquement le mouvement. Il s'ensuit que leur effet est fort petit, presque nul, sur l'accroissement du muscle, en volume, mais qu'il est très grand sur l'accélération de la circulation, sur l'élimination d'acide carbonique et sur l'absorption d'oxygène. A travers tous les muscles en action, le sang doit en effet courir précipitamment pour leur apporter des matériaux de travail : du sucre et de l'oxygène, et pour drainer les produits usés : les urates et l'acide carbonique. Aussi le cœur précipite ses battements, augmente sa poussée ; tandis que le thorax se mobilise largement et rapidement, afin que le poumon, dégorgeant l'acide carbonique, puisse assimiler l'oxygène.

Donc les exercices généraux font *battre le cœur et essoufflent.* Bien que ce soient là deux phénomènes que certains ne voudraient jamais voir se produire chez les sujets soumis à une méthode de gymnastique rationnelle, il faut affirmer qu'il est indispensable de les provoquer parce que ce n'est qu'ainsi qu'on fait les cœurs solides et les poitrines profondes. Il ne faut, certes, le faire qu'avec la prudence nécessaire, la progression indispensable ; et c'est pourquoi, avant de se livrer aux sports — qui réalisent les meilleurs, mais aussi les plus violents mouvements *généralisés* — il est bon de faire entrer dans une série de culture physique un exercice méthodique qui produise ce travail généralisé de la musculture.

Je figure et je décris ci-contre un de ces exercices. C'est le mouvement du sonneur de cloche ou plutôt celui du bûcheron qui abat sa hache sur le tronc d'arbre.

Pour tenir fermement la hache, — ou l'haltère, — les muscles de l'avant-bras se contractent ; pour la dresser, il faut qu'interviennent les extenseurs de l'avant-bras (triceps) et tous les fixateurs de l'épaule. Pour abattre la hache, il faut que travaillent les pectoraux et les abdominaux. Pour la

relever, il faut un effort des fessiers de la masse sacro-lombaire et du grand dorsal. Les muscles des jambes et des cuisses doivent aussi se tendre pour assurer l'équilibre. Enfin, l'inspiration profonde du second temps, l'expiration forte du premier, font intervenir l'action des muscles respirateurs. Ainsi la musculature presque tout entière participe à cet exercice qui constitue par conséquent un mouvement généralisé.

Description du Mouvement

(Fig. XVII)

La Hache.

DÉPART. — *Se tenir les jambes bien écartées et tendues. Dresser aussi haut que possible les deux bras, avec, dans chaque main, un haltère assez lourd, 3 à 10 kilos ; ou bien, tenir dans chaque main une boule d'un seul haltère lourd.*

PREMIER TEMPS. — *Abaisser énergiquement les bras, en pliant à fond le tronc sur les cuisses, comme si l'on donnait un grand* coup *de* hache. *Il faut se ployer assez pour voir à travers l'ouverture des jambes.*

DEUXIÈME TEMPS. — *Se relever pour revenir à la position de départ, en gardant toujours les bras tendus.*

Durée des vingt répétitions : 60 *à* 30 *secondes.*

Accompagner ce temps de relèvement d'une aspiration longue et profonde, de façon que la poitrine soit toute pleine d'air quand les bras sont dressés. En donnant le coup de hache, vider la poitrine par une expiration énergique ; donner le « han » *du bûcheron.*

Tout le mouvement doit être exécuté avec énergie et vitesse pour remplir son but ; l'entraînement du cœur et de l'appareil pulmonaire.

Le Mouvement respiratoire et les 15 mouvements que nous avons décrits dans les pages précédentes constituent une « série d'exercices » suffisante pour assurer à qui la pratique

tous les jours un développement musculaire normal et un bon équilibre de toutes ses fonctions organiques. Cependant pour obtenir une musculature, une vigueur et une santé d'ordre athlétique, il est nécessaire de pratiquer une *Gymnastique*

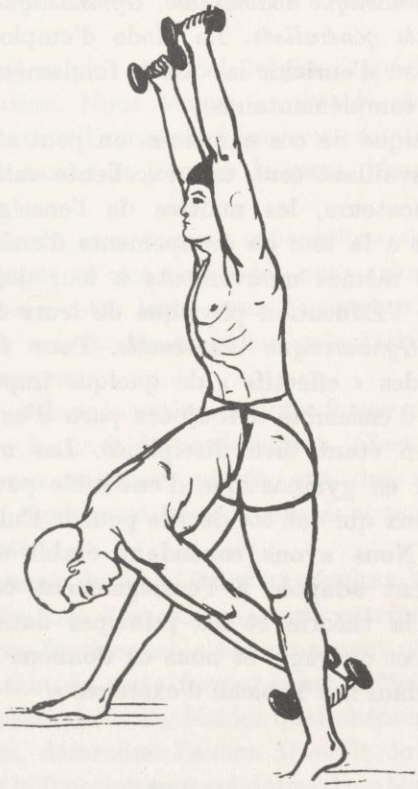


Fig. XVII.

de développement et d'entretien plus énergique que celle qui est réalisée par ces 15 mouvements fondamentaux. Il ne s'agit d'ailleurs que d'augmenter, dans ce cas, le nombre des mouvements de la séance et le poids des haltères, sans rien changer

au nombre des répétitions et au mode d'exécution. Le nombre des mouvements peut être doublé et même triplé.

Dans le *Tableau d'exercices* annexé à ce volume, nous avons donc figuré, en complément des 15 mouvements fondamentaux, 45 autres mouvements répartis comme les premiers, en *Gymnastique des Epaules et du Dos*, *Gymnastique dorso-lombaire*, *Gymnastique abdominale*, *Gymnastique des Membres* et *Mouvements généralisés*. Le Mode d'emploi du Tableau précise la façon d'enrichir la « Série fondamentale » par ces Mouvements complémentaires.

Par la pratique de ces exercices, on peut s'assurer à soi-même, en travaillant seul, une excellente culture physique Mais les éducateurs, les maîtres de l'enseignement, tous ceux qui sont à la tête de groupements d'enfants et jeunes gens, ont les mêmes mouvements à leur disposition pour mener à bien l'Éducation physique de leurs élèves par des séances de *Gymnastique d'ensemble*. Pour faire s'exercer efficacement des « effectifs » de quelque importance, cette gymnastique d'ensemble a toujours paru d'excellent rendement, tout en étant bien disciplinée. Les mouvements à faire exécuter en gymnastique d'ensemble peuvent être les mêmes que ceux qui ont été décrits pour la Culture physique individuelle. Nous avons cependant établi une « Série » particulièrement adaptée à l'enseignement collectif. Nous en exposons la théorie et les principes dans les derniers chapitres de cet ouvrage, et nous en donnons la description et les figures dans le « Tableau d'exercices ».

La Beauté corporelle, preuve de santé et Guide d'Hygiène

Notre instinct le plus profond, le plus impérieux est celui de la conservation. Nous tenons à vivre le plus longtemps possible, et sommes disposés à faire tout ce qui est en notre pouvoir pour retarder le jour où la mort désagrégera notre organisme.

Malheureusement, nos fausses conceptions du mécanisme vital, nos préjugés et nos habitudes nous trompent sur les moyens de mener cette lutte pour l'existence. Nos erreurs d'hygiène nous créent des maladies qu'entretient notre foi dans les médicaments.

Or, nous avons dans la notion de notre forme un guide sûr et précis de notre instinct de conservation. C'est cette notion que nous devons acquérir, plutôt que des connaissances médicales mal digérées, si nous tenons à nous entretenir en force et en santé.

La forme normale du corps étant un résultat du fonctionnement parfait de tout l'organisme, toute atteinte à la santé, tout déséquilibre fonctionnel, s'accompagnent nécessairement d'une dégradation de cette forme. Il est difficile — et sans grand intérêt pratique — de décider quel phénomène, maladie ou déformation, détermine l'autre. Il suffit de se persuader que la forme et la fonction sont solidaires dans leurs variations. En agissant sur l'une, on agit sur l'autre.

Considérons ce jeune homme, fragile des bronches. Il s'enrhume, « prend froid » à toute occasion. A force de bronchites, on craint qu'il n'aboutisse à l'impitoyable phtisie. Faut-il incriminer son hérédité, sa constitution, une contagion? Peut-être. Mais voyez aussi comme son thorax est étroit, comme il s'ouvre mal et combien peu d'air y pénètre.

Comment une poitrine de si pauvre, forme, *si laide*, logerait-elle des organes robustes, à bon fonctionnement? Si, dès le jeune âge, on s'était inquiété de donner à ce thorax une forme convenable, par des exercices respiratoires, de la gymnastique méthodique, des jeux au grand air, il aurait absorbé l'oxygène vivifiant par tous ses alvéoles, de façon que jamais un rhume n'aurait pu s'éterniser dans les bronches, encore moins un microbe tuberculeux proliférer dans le tissu pulmonaire.

Et voici un homme qui, robuste jusqu'à sa maturité, maintenant se congestionne et s'esscuffle au moindre effort. On le prend pour une victime de sa force naturelle, et c'est « parce qu'il a trop de sang », qu'il est voué à l'apoplexie. Mais non ; regardez son ventre ! C'est un ballon monstrueusement tendu qu'il porte au-devant de lui. Cet abdomen, au lieu d'être sanglé par la triple bande musculaire qui doit maintenir les viscères digestifs à leur place, s'est déformé d'une façon ridicule sous la double influence des excès alimentaires et de l'insuffisance d'exercice.

Les médecins peuvent exercer leur sagacité clinique sur ce « cas pathologique ». Obésité, pléthore, emphysème, hypertension artérielle, que sais-je encore, on y pourra trouver ample matière à thérapeutiques variées et parfois contradictoires. Mais rien de vraiment utile ne sera fait, aucune guérison réelle ne sera obtenue, si l'on ne ramène pas ce ventre à sa forme normale, si le fonctionnement des viscères digestifs, des muscles, de tous les organes, n'est réglé de façon à le vider de son trop plein et à le sangler convenablement.

Et aussi cet « intellectuel » qui s'effare soudain de sa fatigue cérébrale ! Il a prétendu ne donner de soins qu'à son esprit ! Il l'a cultivé avec orgueil ; et il a jugé indigne de lui de consacrer à l'exercice physique la moindre part de son activité. Or, ses idées s'embrouillent et le fuient ; des obsessions le tracassent, l'insomnie l'épuise ; un ennui mortel lui fait prendre la vie en dégoût. Il est neurasthénique, fatigué du cerveau. Il va falloir l'envoyer au repos, dans la solitude, passer ses jours sur une chaise longue, cependant qu'on lui ingurgitera des reconstituants, des phosphates, des sérums... et cela le

Licence eden-338-533463-2KJ46Bx10x01 accordée le 20 mai 2019 à customer533463 Sergiu

remontera peut-être pour un temps. Mais qu'il considère qu'un cerveau aussi noble, aussi cultivé, aussi « travailleur » ne peut pas être entretenu, *nourri*, par un corps aussi faible, aussi négligé, aussi laid. Ses membres aux muscles flasques recouverts d'une peau rèche et malsaine, sa poitrine étriquée, son estomac ptosé, son intestin atonique, ne peuvent élaborer le sang riche et généreux où ses cellules cérébrales devraient s'abreuver : c'est un liquide vicié, chargé de toxines que le cœur leur envoie, et c'est cette nourriture empoisonnée qui les rend si sensibles à la fatigue, qui les fait impuissantes.

Ce qu'il faut donc, c'est construire à ce cerveau un palais digne de lui. Que les membres se tonifient, se musclent ! Que la poitrine s'élargisse et se baigne d'air pur ! Que les organes digestifs travaillent à l'aise dans un abdomen plat ! Que tout le corps, en fonctionnant normalement dans toutes ses parties s'érige en belle forme ! Et tout aussitôt un cœur vaillant lancera à travers de souples artères un sang pur et abondant où le cerveau puisera à satiété tous ses éléments de travail... Et il ne sera plus question de neurasthénie.

***

Tous les fléchissements de la santé, toutes les maladies progressives, par lesquels on s'achemine prématurément vers la mort, s'accompagnent ainsi de **dégradations de la forme corporelle.** Au début, maladies et déformations sont peu importantes et il serait aisé d'y remédier. Plus tard, en même temps que le corps s'affaiblit et s'enlaidit étrangement, le déséquilibre fonctionnel s'installe d'une façon irrémédiable, la suractivité et l'hypertrophie de certains organes venant compenser la faiblesse et la dégénérescence des autres.

Mais nous devons estimer que c'est toujours par notre faute, par nos négligences que nos infirmités parviennent à la période d'incurabilité.

Quelles précautions devrions-nous prendre, quelles règles devrions-nous suivre pour nous garder en bonne santé ? Faut-il observer les prescriptions de l'hygiène scientifique ?

Elles sont rationnelles, mais vagues, nombreuses et même contradictoires. Comment nous guider dans ce dédale de bons conseils !

Les uns nous recommandent simplement la sobriété, sans nous dire exactement où elle commence et finit. D'autres nous interdisent l'alcool sous toutes ses formes, même le vin à dose modérée. Ceux-ci nous conseillent le végétarisme, et ceux-là affirment qu'il n'est d'énergie créatrice, de volonté agissante qu'avec une alimentation carnée. Sans compter les variations de doctrine qu'imposent au jour le jour les découvertes scientifiques, et qui font de la cuisson des aliments le moyen tantôt de tuer les microbes nuisibles, tantôt de détruire les vitamines nécessaires.

Notre sommeil, notre travail, nos distractions, tous les détails de notre vie sont ainsi l'objet de recommandations contestables, toutes basées sur la raison, mais dont aucune ne veut tenir compte des réactions individuelles.

Et ainsi, c'est à chacun de nous de faire un choix motivé entre tous ces bons conseils. Tâche difficile, dont nous ne pouvons nous acquitter qu'à l'aveuglette, au risque de nous égarer souvent hors de la bonne voie.

Mais pour nous guider à coup sûr, nous avons un repère précis, visible, indiscutable : c'est la forme de notre corps. Surveillons-la. Elle n'est assurément pas parfaite ; il s'en faut peut-être même de beaucoup. Il importe néanmoins de ne pas la laisser se dégrader davantage. Veillons à ce qu'elle ne fléchisse en aucun de ses points. Ne laissons pas notre poitrine s'ankyloser, notre ventre s'arrondir, nos membres se décharner. Nous conserverons ainsi la petite santé que nous avons la chance de posséder.

Mais nous pouvons faire mieux. Prenant conscience de nos imperfections physiques, nous pouvons lutter contre elles, les atténuer, parfois les faire disparaître. Cela revient à remodeler notre corps suivant le plan normal ; c'est guérir nos laideurs, c'est conquérir de la beauté.

Assurément, par l'exercice, nous pouvons atteindre ce but magnifique. De multiples exemples, renouvelés tous les jours,

nous prouvent qu'on peut assouplir son thorax, amplifier sa respiration ; qu'on peut perdre toute graisse inutile et se faire un ventre plat et bien musclé ; qu'on peut se construire un dos droit et un cou robuste supportant noblement une tête expressive ; que tout notre corps, enfin, par l'effet d'un travail judicieux, peut s'épanouir en une forme harmonieusement équilibrée.

Conquérir ainsi sa beauté, c'est conquérir un puissant fonctionnement organique ; l'entretenir, c'est entretenir sa santé.

Certes, pour prendre, comme guide de son hygiène, la forme du corps, il est nécessaire d'acquérir une notion assez exacte de ses proportions normales. Mais cela n'exige ni long travail, ni grande culture. Si cette notion est peu répandue, elle s'établit spontanément chez ceux qui ont l'occasion d'observer de beaux corps, soit au naturel, soit en reproduction artistique. Le moindre sportif, le plus humble modèle de l'École des Beaux-Arts en savent plus sur ce point que la plupart des savants, des philosophes et des littérateurs.

Il ne tient donc qu'à nous d'apprendre par l'étude des formes vivantes et artistiques comment nous devrions être faits. Et, fixés sur le but à atteindre, nous devons nous efforcer d'approcher la Beauté d'aussi près que possible. C'est là notre premier devoir envers nous-mêmes, celui d'où, peut-être, découlent tous les autres.

Le Rôle des Sports en Culture physique

Les sports sont le complément *indispensable* de toute méthode de culture physique bien comprise. Certes, l'homme d'un certain âge qui ne sera venu à la culture physique que pour retrouver un peu de la force qui le quitte tous les jours, l'obèse, le dyspeptique, le neurasthénique, qui ne demandent — et avec grande raison — à la gymnastique rationnelle que de les débarrasser de leurs tares et de leurs infirmités, pourront difficilement se réadapter à la violence des jeux sportifs. En leur rendant simplement une santé normale, la culture physique fait plus que son devoir.

Mais le jeune homme bien portant, auquel la culture physique a donné en quelques mois une poitrine souple et large, des muscles puissants et une académie harmonieuse, doit mener ce corps aux exploits physiques dont il est capable.

Dans un chapitre précédent, j'ai insisté sur la nécessité de comprendre dans une séance de mouvements rationnels quelques exercices généralisés, c'est-à-dire qui fassent intervenir à la fois les contractions de nombreux muscles ; en effet ce travail en masse de toute la musculature est nécessaire pour solliciter du cœur, du poumon et de tous nos organes un fonctionnement intensif, fonctionnement qui aboutit à développer, à améliorer, à tonifier tous les organes qui le subissent.

L'homme musclé qui ne se livre pas à ces exercices *généralisés* ne tonifie pas son cœur ; de telle sorte qu'à l'occasion d'un grand effort physique, *donné facilement par la musculature, le cœur peut défaillir.*

Or, les sports sont les meilleurs exercices généralisés que

l'on puisse préconiser ; c'est par leur pratique que l'on peut équilibrer la force et la valeur de tous les organes. On comprend d'ailleurs, d'après ce que je viens de dire, que, si l'on se livre aux sports violents avant d'avoir acquis par la culture physique un développement corporel normal, on n'obtient que de piteux résultats ; souvent même on risque des accidents graves.

*
* *

Il faut noter tout d'abord qu'il y a des sports sévères qu'on ne pratique assidûment qu'à condition d'y trouver de hautes satisfactions d'amour-propre. Il s'y faut montrer athlète supérieur pour trouver quelque goût à l'entraînement rigoureux qu'ils exigent.

Le sport « le plus sévère » est probablement la course à pied. Courir est récréatif lorsque c'est une conséquence des règles d'un jeu sportif, tel que le football, les barres, voire le « chat perché ». Ce n'est plus qu'un tâche héroïque lorsqu'il s'agit d'aller droit devant soi, pendant 100 mètres ou 40 kilomètres, soutenu seulement par l'ardent désir de battre des concurrents.

On en peut dire autant du saut, en hauteur et en longueur, avec et sans élan, du lancement de poids et de la plupart des sports de compétition individuelle.

Tous ces exercices ne sont pratiqués avec quelque assiduité que par ceux que leurs dispositions naturelles classent immédiatement parmi les coureurs ou sauteurs de valeur.

Aussi n'y a-t-il pour courir que les bons coureurs, pour sauter que les bons sauteurs. Tous ceux qui ont eu l'occasion de constater qu'il leur fallait quinze secondes pour courir 100 mètres ou qu'ils ne sautaient guère plus de 2 mètres en longueur, renoncent, pour le restant de leurs jours, à la course à pied et au saut.

On ne peut faire état de quelques exceptions. On a vu et l'on voit encore quelques hommes mûrs consentir à courir sans grâce leurs 2 ou 3 kilomètres quotidiens et vanter les joies et

la santé que cela leur vaut. Victimes d'un long sédentarisme, obèses ou dyspeptiques, l'exercice en plein air leur permet soudain de goûter à nouveau la vie. Donc ils courent et sautent, indifférents à la médiocrité de leurs performances parce que la récompense de leur courage est plus belle qu'une satisfaction d'amour-propre : ils guérissent et s'arrêtent de vieillir.

Mais de quel droit recommander la pratique de ces sports ingrats aux enfants, aux jeunes gens et même aux adultes sportifs qui, n'ayant pas leur santé à refaire, préfèrent l'entretenir en s'amusant?

Qu'il n'y ait pas de malentendu ! Le jeune homme et l'adulte peuvent s'intéresser à la course à pied, au saut, au jet du disque si leurs qualités naturelles leur permettent des performances honorables. Cette élite doit se consacrer aux compétitions d'athlétisme individuel.

Les autres, médiocres athlètes, ne doivent pas s'abstenir de courir ou de sauter ; bien au contraire. Mais il ne faut pas leur faire croire qu'on ne court qu'en s'alignant sur 100 ou 1.500 mètres. Il existe, et il me semble qu'on a tendance à l'oublier, une foule de jeux dont la course constitue un élément important. Mais le classement des coureurs n'est pas le but essentiel de ces jeux; et ce classement ne se fait jamais d'une façon précise. De telle sorte que le coureur médiocre y prend part sans ridicule et peut même s'y distinguer.

A l'école on doit courir en jouant « aux barres », au « chat perché », au « chat coupé », etc. ; on doit sauter à la corde ou à « saute-mouton » ; on ne lancera ni disque ni javelot, mais on jouera à la « balle au chasseur ». Tous ces jeux antiques sont tombés en discrédit ; il faut les remettre en honneur plutôt que d'imposer à nos bambins la course rythmique, la marche indienne, la locomotion à quatre pattes, encore moins des épreuves sportives qui mettront immédiatement en lumière quatre ou cinq petites étoiles que leurs camarades se contenteront d'admirer.

C'est donc à mon sens une assez grave erreur de recommander comme procédé d'éducation physique la pratique des sports de compétition individuelle. Sans doute, on réduit le

Licence eden-338-533463-2KJ46Bx10x01 accordée le 20 mai 2019 à customer533463 Sergiu

plus souvent la course, le saut, le jet, le grimper à des distances et à des allures modérées ; mais ces exercices ainsi dosés et réglés n'ont pas plus d'intérêt que les purs mouvements de gymnastique éducative. Et l'on forme ainsi plus difficilement des coureurs ou des sauteurs de classe que par la libre pratique des compétitions athlétiques. On n'aura donc même pas la satisfaction de révéler, parmi la masse des élèves, quelques sujets de qualité que leurs exploits auraient conservés aux pratiques sportives.

Sans doute au collège et plus encore au régiment, la discipline permet d'imposer n'importe quel procédé d'éducation physique ; des enfants et des soldats obligés tous les jours à courir, sauter et grimper en plein air se fortifieront à coup sûr. Mais, soustraits à la discipline, s'astreindront-ils à la pratique quotidienne de ces gestes qui ne peuvent ni satisfaire l'amour-propre sportif, ni constituer un jeu « récréatif » ?

Ce qu'il faut, si l'on veut réellement obtenir la régénération physique d'une race, c'est donner au plus grand nombre le goût, le besoin de l'exercice quotidien. Il ne faut donc pas recommander à la masse la pratique des sports qui sont comme la quintessence de l'athlétisme.

Mais il faut favoriser et répandre les jeux enfantins et sportifs. Jouer est aussi naturel et agréable à l'enfant et à l'homme qu'il leur est pénible de courir sans autre but que d'aller le plus vite possible.

Aussi tout enfant qui joue à son gré se porte bien et deviendra robuste ; tout homme capable de pratiquer fréquemment des jeux sportifs s'entretient vigoureux et sain.

***

Ces réserves faites sur les « sports sévères », il nous faut répondre à la question : quel sport vaut-il mieux pratiquer, quand on a le goût et la force d'être sportif ?

On peut répondre de bien des façons. S'il s'agit d'un jeune homme qui cherche dans la pratique exclusive d'un sport tous les bénéfices de l'exercice rationnel, la réponse est impossible.

Quoi qu'on en ait dit, il n'y a pas un sport qui puisse *à lui seul* développer harmonieusement et sans danger tout le corps humain. Il est vrai que certains sports, la lutte, l'aviron, la boxe, font travailler la majeure partie de la musculature tout en exigeant du cœur et de la respiration un fonctionnement intense. Mais chacun laisse quelque point négligé et, d'autre part, ils sont impraticables pour quiconque n'est pas déjà *extrêmement* robuste. On peut tourner cette difficulté — et on le fait souvent — en pratiquant ces sports d'une manière factice et conventionnelle ; on décompose des coups de poing, des coups de pied, des passes de lutte, c'est-à-dire qu'on réduit des mouvements sportifs en gestes de gymnastique rationnelle. Il vaudrait mieux, puisqu'on n'est pas capable de les pratiquer véritablement, renoncer à ces sports violents jusqu'à ce que la culture physique ait adapté le corps à ce déploiement d'énergie.

De ce qu'un seul sport ne peut répondre à toutes les nécessités du développement et de l'entretien corporels, il résulte qu'il est préférable, même pour l'homme bien construit, de pratiquer plusieurs sports à la fois. C'était la méthode des Grecs, et on ne peut rien imaginer de mieux que les exercices du *Pentathle* pour maintenir en vigueur, en santé et en énergie des corps de jeunes gens bien développés.

La lutte augmentait la force musculaire des éphèbes athéniens ; la course tonifiait leur cœur et élargissait leur respiration ; le saut obligeait leurs muscles aux rapides détentes, le jet du disque les forçait à concentrer toutes les forces vives de leur organisme en un seul acte athlétique ; enfin, le jet du javelot exigeait de leur puissante musculature l'adresse et la précision.

On peut imaginer une série de mouvements athlétiques analogues au Pentathle des Grecs. Pour en retirer des bénéfices aussi grands qu'autrefois, il suffirait de se rappeler : d'abord que le Pentathle n'était pratiqué que par les jeunes gens bien développés par les mouvements rationnels que leur imposait le *Pédotribe* ; puis que ces jeunes gens se livraient *tous les jours* à la pratique des cinq exercices.

***

Si l'on pratique cinq ou six sports différents, il est bien difficile, même impossible, de briller également dans chacun d'eux. Mais il n'est pas nécessaire non plus de ne briller dans aucun.

Il est d'usage dans tout traité d'éducation physique d'interdire la compétition acharnée, le record, la spécialisation. C'est ôter aux jeux sportifs leur principal attrait. Je ne crois pas qu'il soit dangereux pour le jeune homme bien développé, adepte fervent de quatre ou cinq sports athlétiques, de constater sa valeur spéciale dans l'un d'eux. Il est même bon qu'il s'efforce de déployer dans un exercice son maximum d'énergie. Rien ne peut donner plus conscience de ce qu'on peut obtenir par la volonté. La pratique intensive d'un sport n'a d'inconvénients marqués que pour celui qui dédaigne tous les autres en même temps que la culture physique.

Ma formule serait donc :

Dès que la culture physique vous aura doté de votre musculature normale, aura édifié votre corps en bonne attitude, entretenez votre organisme en santé et en joie par la pratique de cinq ou six sports, dont quelques-uns au grand air.

La course à pied, le cyclisme, le saut, la lutte, le jet du poids et du disque, l'aviron, vous offrent d'excellents modes de sports individuels.

Le football est le sport d'équipe par excellence. La lutte et la boxe sont les sports de défense les plus violents, auxquels d'ailleurs on ne doit se livrer sérieusement que si l'on possède une résistance organique de premier ordre.

Les Sports sans compétition.

Ce qui distingue généralement les sports des autres modes d'exercice, c'est *la compétition* : leur but est de vaincre des

adversaires, d'établir des « performances », de battre des records : d'où l'obligation de donner tout l'effort dont on est capable. L'entraînement a précisément pour but d'augmenter la capacité d'effort, de telle sorte que pratiquer le sport c'est s'exercer à l'effort et l'aimer ; c'est par là que le sport est efficace tant au moral qu'au physique.

Mais la pratique de l'effort ne nécessite pas absolument la compétition. Au lieu de lutter avec des concurrents, on peut lutter contre soi-même, contre la tendance que l'on a de ménager sa peine physique, de ne se soumettre au travail musculaire qu'autant que l'exige l'immédiate nécessité.

Si le coureur cycliste fait du sport, le cyclotouriste qui vient à bout de longues randonnées, qui voyage courageusement à travers monts et vallées, qui couvre pour son plaisir dix fois plus de chemin dans sa journée que le cycliste « utilitaire », ce cyclotouriste aime et cultive évidemment l'effort ; c'est donc un sportif. De même sont sportifs l'alpiniste qui, non pas pour faire mieux que les autres, mais parce qu'il y trouve son plaisir, gravit, lourdement chargé, les cimes montagneuses ; le canoéiste qui descend et remonte à la pagaie des cours d'eau, autant pour « se promener » agréablement que pour éprouver et dépenser ses forces ; et le campeur enfin, qui marche, sac au dos, pour jouir, en même temps que du paysage traversé, de la saine fatigue qui lui vaudra, la nuit, un merveilleux sommeil sous la tente.

Tous ces sports sans compétition ne sont pratiqués, on le voit bien, que par ceux qui aiment et recherchent l'effort. Sur la vigueur et la santé, ils ont des effets aussi heureux, et *plus stables*, que les sports de compétition. Car ces derniers sont abandonnés dès que la jeunesse est passée, et même aussitôt que l'expérience a prouvé qu'on n'avait aucune chance d'avoir par eux des succès d'argent ou d'amour-propre. Tandis que les sports sans compétition, qui sont tous des sports de locomotion, de voyage, de tourisme, se pratiquent pendant toute la vie par ceux qui y ont pris goût.

Il faut donc faire à ce genre de sports une place très importante en Éducation physique. Pour ma part, je les considère

comme plus nécessaires à la plupart des gens que les sports athlétiques et spectaculaires. Ces derniers sont à réserver, et seulement pendant la jeunesse, aux « élites musculaires » pour lesquelles seules, ils ont de l'intérêt.

Tout en pratiquant les sports, il est toujours utile et souvent nécessaire de revenir à la culture physique pure. Certes, le sportif pratiquant n'aura jamais besoin de se soumettre pendant longtemps à des séances de gymnastique de chambre. Mais comme il abrégerait la durée de son entraînement et comme il augmenterait facilement sa valeur athlétique spéciale, s'il combattait par des exercices rationnels ses petites imperfections physiques ; s'il éduquait sa fonction respiratoire ; s'il stimulait le jeu de tous ses organes en les soumettant de temps à autre à un travail méthodique ! Il suffit d'ailleurs, pour en être convaincu, de constater que les athlètes les plus réputés gagnent, entretiennent et conservent leur forme en faisant une large place dans leur entraînement aux exercices de gymnastique rationnelle.

CONCLUSION : Ce qui caractérise notre méthode.

Ce n'est point suivre les principes de " SOYONS FORTS " que de pratiquer de temps en temps quelques-uns des mouvements qui y sont figurés et décrits ; car leur efficacité résulte moins de l'effet particulier de chacun d'eux que de l'exécution quotidienne de leur ensemble dans l'ordre et à la cadence préconisés. Établie pour assurer tous les excellents effets de l'exercice tant sur la structure du corps que sur les fonctions organiques, notre méthode ne donne ses résultats que dans les conditions de régularité et d'exécution qui viennent d'être exposées.

LA GYMNASTIQUE FONDAMENTALE
et
LA GYMNASTIQUE D'ENSEMBLE

A L'ÉCOLE, DANS LES SOCIÉTÉS SPORTIVES ET DANS TOUS LES GROUPEMENTS D'ENFANTS ET JEUNES GENS

Depuis la guerre, qui a révélé, entre autres manifestations de décadence, un incontestable affaiblissement de notre race, le problème de l'Éducation physique nationale a paru des plus urgents à résoudre. Pour y parvenir, on a proposé et mis en œuvre bien d'excellentes mesures ; mais peut-être, d'une façon un peu confuse, en préconisant pêle-mêle beaucoup trop de façons d'exercer et fortifier le corps.

La question gagnerait, me semble-t-il, à être simplifiée. De quoi s'agit-il essentiellement ?

Il s'agit d'assurer une éducation physique suffisante à environ *dix millions* d'enfants et jeunes gens. La méthode à appliquer doit, par conséquent, être *efficace* en même temps que *précise* et *facile à enseigner*. Sans une telle méthode, on se heurte à de grandes difficultés d'organisation et de contrôle, à d'excessives dépenses en matériel, à la nécessité de former et d'entretenir un personnel enseignant presque aussi nombreux que celui de l'enseignement intellectuel.

La Gymnastique doit être imposée. — La plupart des assujettis à l'Éducation physique n'ont aucun goût pour l'Exercice volontairement pratiqué, même sous la forme de jeux et de sports. L'enthousiasme d'une minorité, généralement privilégiée dans sa vigueur et sa santé, ne doit pas tromper sur ce point. La gymnastique est, comme l'étude, une *disci-*

pline qu'il faut imposer si l'on tient à ce que toute la jeunesse en profite.

Temps nécessaire. — D'autre part, dans une nation civilisée, dans une nation qui a dominé par son intelligence et qui veut reprendre son rang dans le monde, l'Éducation physique ne doit pas prendre le pas sur l'Éducation intellectuelle ; elle ne doit pas tourner les aspirations de tous les jeunes gens vers les prouesses sportives ; surtout, elle ne doit pas entraver l'enseignement, gêner les études. S'il faut lui accorder du temps en raison de son importance vitale, ce temps doit être mesuré au nécessaire, afin que les études d'abord, puis les activités professionnelles, restent les occupations principales de la jeunesse.

Or l'Éducation physique pour obtenir tous ses buts : Développement normal du corps, Vigueur des muscles, Entraînement général de l'organisme, demande peu de temps, à peine une demi-heure par jour, et n'a guère besoin de terrains spéciaux dans un pays où abondent routes, chemins, prés, forêts, rivières et collines.

Importance des exercices de développement. — Pour bien régler l'Éducation physique, il faudrait tenir compte de la distinction, trop négligée, bien que faite depuis longtemps, entre les *Exercices de Développement*, et les *Exercices d'Entraînement*. Ce sont les premiers qui sont indispensables à l'enfance et à la jeunesse, parce que les autres, c'est-à-dire, les jeux et les sports, se pratiquent spontanément et volontiers quand le développement est bien assuré. Or, si les jeux et sports sont multiples et complexes, les exercices de développement sont simples, aussi faciles à commander qu'à contrôler. Ils se réunissent aisément en une *Séance de Gymnastique d'ensemble* qui peut être *unifiée*, du moment qu'elle s'applique à des enfants et des jeunes gens normaux ou à peu près normaux, et que, d'autre part, ses résultats sont exploités et consolidés par les excursions, les jeux en plein air, les sports et les exercices naturels.

La Gymnastique d'ensemble, discipline scolaire. — L'exécution d'une séance de *Gymnastique d'ensemble* entre dans le cadre des disciplines scolaires beaucoup plus aisément que les jeux et sports. Tout l'effectif d'une école ou d'un lycée, partagé en groupes de 100 et même 200 élèves, peut s'en acquitter en peu de temps, sous *le commandement d'un seul instructeur*. Ainsi pendant « la Gymnastique », aucune autre activité scolaire ne serait troublée par le bruit, les cris, l'agitation que provoque nécessairement l'exerice physique en commun.

Par son caractère même, la gymnastique d'ensemble est ordonnée, disciplinée ; elle impose une obéissance stricte aux commandements, une soumission scrupuleuse au rythme général des mouvements. Tout en agissant sur le corps, elle donne donc d'excellents effets éducatifs. Cette discipline s'oppose heureusement à l'activité spontanée, à l'esprit d'initiative qui est à développer d'autre part, mais hors de l'école, par les jeux et sports.

La série de mouvements d'ensemble. — Je préconise donc une série d'environ trente-cinq mouvements très simples, faisant intervenir successivement toutes les grandes régions corporelles, épaules, bras, thorax, dos, reins, abdomen, cuisses et jambes, à répéter chacun de 15 à 20 fois de suite, à cadence assez vive, en souplesse, sans raideur ni crispation, sans arrêts ni pauses entre eux, de façon que *l'ensemble constitue une séance continue d'exercice, menée avec énergie et entrain.*

Pour assurer, parallèlement au développement musculaire, la tonification du cœur et l'entraînement respiratoire, cette séance se termine par cinq à dix minutes de sauts, de bonds et de trot sur place. La respiration est coordonnée avec les « temps » de chaque mouvement.

Ainsi exécutée, la séance prendra de 20 à 25 minutes, ce qui, compte fait de ce qu'exigent la mise en train, la douche, si possible, puis le rhabillage, porte à 50 minutes le temps nécessaire à la séance de gymnastique d'ensemble.

Jours et heures de la séance. — Comprise comme une obligation scolaire, la gymnastique d'ensemble serait à exécuter dans tous les établissements d'enseignement trois fois par semaine, probablement les lundi, mercredi et vendredi, à la fin de la journée d'études, à 15 ou 16 heures, tous les élèves devant y participer avant de quitter l'école, ou, s'ils sont internes, avant d'entrer en étude du soir. Elle constitue à ce moment une détente au travail intellectuel de la journée. Faite le matin, comme on le conseille volontiers, elle est généralement moins bien exécutée, ou, par la légère excitation qu'elle produit, détourne l'attention de l'étude.

Le Gymnase ou le Préau dans toute école. — Cette conception de la gymnastique d'ensemble comme une discipline scolaire entraîne l'installation dans toute école ou collège d'un gymnase ou, tout au moins, d'un préau, local qui peut servir d'ailleurs à bien d'autres fins, particulièrement comme salle de réunion générale, de fêtes, etc... Il faut noter d'ailleurs que la gymnastique d'ensemble nécessite bien moins d'espace que les jeux et sports ; on peut faire s'exercer 200 élèves à la fois dans un préau de 30 mètres sur 40.

L'exercice en plein air, deuxième partie de l'éducation physique. — La gymnastique d'ensemble doit être complétée par les excursions, les exercices naturels, le scoutisme, les jeux et sports en plein air. Ces modalités de l'exercice physique constituent la 2e partie de l'Éducation physique, partie que l'on peut considérer comme extra-scolaire ; non pas que les maîtres de l'enseignement doivent s'en désintéresser ; mais, sous leur direction et leur contrôle, elle se fait hors de l'école en laissant beaucoup plus d'initiative aux enfants et à leurs moniteurs ; et elle prend place les jours de liberté scolaire, en principe, les jeudis, samedis et dimanches. Nous n'insistons pas sur l'organisation de cette Éducation physique extra-scolaire ; qu'il nous suffise de dire que les enfants et jeunes gens assujettis aux trois séances de gymnas-

tique d'ensemble se présenteraient à la pratique de ces jeux et sports dans les meilleures conditions de préparation physique.

L'habitude de la gymnastique à l'école peut être conservée toute la vie. — Un grand avantage de la gymnastique méthodique est qu'on la pratique volontiers toute sa vie quand on en a pris l'habitude dans son jeune âge. Et c'est pour beaucoup de gens le moyen le plus sûr de se maintenir vigoureux et bien portant, parce que les circonstances de la vie et les nécessités professionnelles ne permettent pas souvent de se consacrer avec assez de fréquence et de régularité à la pratique des sports. Même parmi les lycéens en instance d'examen, les étudiants des facultés, les élèves des écoles supérieures, il sera toujours difficile d'associer la pratique constante des sports à des études sérieuses ; tandis que l'expérience a démontré que par trois séances hebdomadaires de culture physique méthodique on s'entretient aussi souple et vigoureux qu'il est désirable, tout en se gardant toujours assez entraîné pour participer activement à des sports de plein air quand l'occasion s'en présente.

Simplification du problème de l'Éducation physique. — En résumé, le problème de l'Éducation physique appliquée à toute la nation me paraît fort simplifié par l'*enseignement obligatoire de la gymnastique d'ensemble dans tous les établissements scolaires.* Cet enseignement peut se donner aussi dans tous les groupements d'enfants et de jeunes gens, aux apprentis, aux membres des sociétés sportives, aux camps de jeunesse. A tous elle assurerait le bon *développement corporel ;* elle les rendrait aptes à tous les exercices du corps, à la pratique de tous les jeux et sports. Aux jeunes gens comme aux hommes particulièrement adonnés aux travaux intellectuels, elle suffit pour établir et maintenir l'équilibre du corps et de l'esprit.

La Gymnastique d'ensemble doit se faire suivant une bonne méthode. — Mais ces résultats ne peuvent être

donnés que par une méthode de gymnastique à technique éprouvée, bien mise au point dans ses mouvements, son rythme, sa progression, bref exécutée suivant une technique précise. C'est sur ce point qu'il ne faut pas commettre d'erreur. On doit particulièrement se garder des méthodes compliquées, ennuyeuses, à mouvements lents, à attitudes figées. *La gymnastique d'ensemble n'est efficace que si elle réalise une séance d'exercice continu, pleine d'énergie et d'entrain.*

Base simple, précise et efficace de l'Éducation physique. — Telle est la conclusion à laquelle m'ont fait aboutir plus de trente ans d'une carrière exclusivement consacrée à l'étude de la Culture physique et des Sports, et ce sont les résultats obtenus sur des milliers d'élèves qui motivent ma conviction que la Gymnastique d'ensemble est le mode d'exercice le plus simple, le plus efficace et le moins onéreux qu'on puisse mettre à la base de l'Éducation physique.

LES MOUVEMENTS

de la Gymnastique d'ensemble. Noms simples; ordre rigoureux.

La quarantaine de mouvements que comprend la séance complète de Gymnastique d'ensemble sont figurés et décrits sur le Tableau d'exercices encarté dans ce volume. Ils sont distribués en trois groupes et dans un ordre rigoureux. Car il y a intérêt à les exécuter toujours dans cet ordre. C'est à tort que l'on varie souvent les mouvements d'une séance de Culture physique, avec l'idée que c'est plus intéressant pour l'élève ; celui-ci est plutôt dérouté chaque fois qu'on le change d'exercices ; tandis qu'il prend l'habitude d'exécuter correctement, énergiquement et presque automatiquement

une « série » qu'il connaît par cœur, dont ses muscles et ses articulations ont, pour ainsi dire, la mémoire. D'autre part, la tâche de l'instructeur est très simplifiée ; il n'a plus d'hésitation dans son commandement ; il n'a plus à « composer » d'avance des leçons. Il peut se donner, de tout son zèle et de toute son énergie, à bien commander, à bien doser, à bien surveiller.

Les noms donnés aux mouvements sont simples et, autant que possible, suggestifs. Ils n'ont pas pour but de décrire, même sommairement, les mouvements, comme on le fait parfois par des commandements trop détaillés et quelque peu pédantesques, comme : *Elévation latérale et horizontale des bras avec rotation alternative du tronc à droite et à gauche.* Il y a intérêt à remplacer ce long discours par un mot bref qui désigne le mouvement que les élèves doivent connaître. D'ailleurs l'instructeur, au moment qu'il commande le mouvement, doit exécuter lui-même, à la cadence voulue, les 3 ou 4 premières répétitions de ce mouvement, de façon que les élèves n'ont qu'à l'imiter et le suivre. Il n'y a ainsi aucun arrêt dans l'enchaînement des mouvements, dont l'ensemble, répétons-le, doit constituer une séance *d'exercice continu.*

Voici les noms et l'ordre de nos 37 mouvements, distribués en 3 groupes, noms et ordre que tout instructeur doit connaître, *savoir par cœur,* de façon à n'avoir jamais aucune hésitation dans son commandement. Sur le tableau d'exercices joint à ce volume, tous ces mouvements sont figurés et décrits.

PREMIER GROUPE

Mouvement respiratoire.
1. *Mains hautes.*
2. *Développé.*
3. *Développé avant.*
4. *Développé arrière.*
5. *Tourniquet.*
6. *Biceps.*
7. *Quatre-temps.*
8. *Quatre-temps-salut.*

Mouvement respiratoire.
9. *Salut.*
10. *Double-Salut.*
11. *Passe-arrière.*
12. *Tire-bouchon.*
13. *Oscillé.*
14. *Girouette.*
15. *Tourné.*
16. *Fauché.*

Mouvement respiratoire.

DEUXIÈME GROUPE

Mouvement respiratoire.
17. *Les Pointes.*
18. *Coup de pied devant.*
19. *Coup de pied de côté.*
20. *Accroupi.*
21. *Accroupi écarté.*

Mouvement respiratoire.
22. *Genoux au menton.*
23. *L'Equerre.*
24. *La bicyclette.*
25. *Mains aux pieds.*

Mouvement respiratoire.
26. *La Pioche.*
27. *La Hache.*
28. *Déployé.*
29. *Le Treuil.*
30. *La Roue.*

Mouvement respiratoire.

TROISIÈME GROUPE

31. *Saut pieds joints.*
32. *Saut alterné.*
33. *Semelle.*
34. *Semelle de côté.*
35. *Piaffe.*
36. *Polichinelle.*
37. *Trot sur place.*

Mouvement respiratoire.

Tous les mouvements s'exécutent avec un bâton d'un mètre à un mètre vingt tenu à deux mains.

Chaque groupe de mouvements commence et se termine par un mouvement respiratoire qui, outre son utilité propre, permet un léger repos entre les autres mouvements vivement exécutés.

Le 3e groupe ne comporte que des *mouvements généralisés*, sauts, bonds, trot sur place, à effet fonctionnel. Ils sont nécessaires quand tout l'exercice se borne, pour des raisons de commodité ou d'emplacement, à la séance de Gymnastique d'ensemble. Quand cette séance s'exécute en plein air, sur un stade, en tout endroit où des jeux et sports peuvent être pratiqués, le 3e groupe de mouvements est à remplacer par ces jeux ou sports, par des exercices naturels ou utilitaires, et autres mouvements synthétiques qui, par leurs effets prédominants — qui sont fonctionnels — agissent sur l'organisme de la même façon que le groupe III de nos exercices d'ensemble.

Bien que cette séance de Gymnastique ait été conçue pour l'enseignement d'ensemble, elle peut être pratiquée individuellement en place de la série avec haltères. Ces derniers engins étant actuellement difficiles à se procurer, on aura même souvent avantage à s'initier à la Culture physique en pratiquant d'abord la *série au bâton*.

PRINCIPES
de notre Gymnastique d'ensemble

Pour bien commander et bien exécuter nos mouvements d'ensemble, il faut bien connaître les principes qui ont motivé leur choix et leur mode d'exécution.

Principes

(I) *Exercice fréquent.* — Cette gymnastique d'ensemble ne peut donner de bons résultats qu'à condition d'être fréquem-

ment exécutée, tous les jours si possible, et au moins trois fois par semaine, un jour de repos s'intercalant entre les jours d'exécution. Seuls les sportifs, au cours de l'entraînement à leur sport, peuvent se contenter de deux séances par semaine. *Pour acquérir l'aptitude physique aux sports de compétition*, les jeunes gens devraient se soumettre à cette gymnastique de développement, à raison de trois séances par semaine ; les dirigeants de Sociétés devraient veiller à cette pratique et en assurer l'organisation.

(II) *Exercice condensé.* — La séance de gymnastique d'ensemble qui doit être fréquente doit aussi être brève, tenir en 15 à 20 minutes au plus, sous peine de devenir fastidieuse. Mais ces 20 minutes doivent être bien employées ; il s'agit de « *condenser* » en ce laps de temps un travail musculaire assez intense pour produire tous les heureux effets de l'exercice.

(III) *Exercice localisé ou analytique.* — Les mouvements sont localisés successivement dans chacun des principaux segments corporels : bras, épaules, thorax, dos, reins, ventre, membres inférieurs, de façon qu'en chaque séance tous les muscles aient reçu leur *ration de travail.*

(IV) *Exercice répété.* — Chaque mouvement est répété jusqu'à 20 fois de suite, car les parties faibles des muscles, celles qui ont le plus besoin d'être développées, ne se mettent à travailler que lorsque les parties fortes et normales sont un peu fatiguées par les premières répétitions du mouvement

(V) *Exercice accumulé.* — L'ordre des mouvements est tel que l'exercice est accumulé successivement dans les divers segments corporels ; cela impose à chacun de ces segments un travail plus efficace sur le développement que ne le fait l'alternance des exercices entre les divers segments. Cette accumulation est fondée sur les mêmes raisons physiologiques que la répétition, et se trouve motivée par la nécessité de *condenser* un exercice efficace en peu de temps.

(VI) *Exercice continu.* — La séance de gymnastique d'ensemble doit constituer *un travail musculaire continu*, sans

Licence eden-338-533463-2KJ46Bx10x01 accordée le 20 mai 2019 à customer533463 Sergiu

arrêts, sans pauses entre les mouvements successifs, sans commandements compliqués ni longues explications verbales, de façon que l'ensemble ait un effet d'*entraînement général*, particulièrement sur les fonctions du cœur et des poumons.

(VII) *Exercice rapide et souple.* — Les mouvements répétés doivent être exécutés à allure assez vive, en souplesse, sans saccades, ni raideurs ; éviter les contractions statiques, qui ont tendance à s'établir dans le reste du corps quand un segment est au travail.

(VIII) *Exercice bien rythmé et entraînant.* — La séance de gymnastique d'ensemble, commandée suivant un rythme bien établi et bien soutenu, doit provoquer un « entrain communicatif » parmi les exécutants, entrain qui soutient leur énergie jusqu'à la fin.

(IX) *Exercice progressivement correct.* — La correction des mouvements ne doit pas être imposée au début ; les éleves travaillent d'abord comme ils peuvent ; l'essentiel est que la séance soit musculairement active ; elle devient spontanément correcte en 5 ou 10 séances. Ainsi la correction des mouvements est, non *le but*, mais *le résultat* de la gymnastique d'ensemble.

(X) *Exercices spéciaux ou correctifs.* — Les régions corporelles mal développées, affaiblies ou déformées bénéficient des exercices que la séance de gymnastique d'ensemble leur impose comme aux autres régions ; ayant même du retard à combler, elles se développent plus facilement et plus rapidement, du moment qu'on s'adresse à des sujets à peu près normaux ; il est dont inutile de recourir à des mouvements spéciaux ou d'orthopédie, dont relèvent seuls « les cas médicaux » de grandes atrophies, impotences et déformations.

(XI) *Exercices faciles à doser.* — Le dosage de l'exercice d'après les possibilités des élèves se fait aisément par la variation des quatre éléments : (1) Nombre des mouvements qui peut aller de 10 à 35 ; (2) Nombre des mouvements respiratoires qu'on peut intercaler plus ou moins fréquemment

dans la séance ; (3) Nombre de répétitions de chaque mouvement, soit de 5 à 20 répétitions ; (4) Poids de l'engin à manier, qui, simple bâton au début, devient barre de fer de un à quatre kilos. Ainsi une séance de débutants comportera 10 mouvements à 10 répétitions avec le bâton, encadré de 2 à 4 mouvements respiratoires, séance d'exercice si peu intense qu'elle est à la portée d'un enfant très faible. Par contre, un jeune homme robuste, bien entraîné, exécutera, avec une barre de 4 kilos en mains, 35 mouvements consécutifs à 20 répétitions, en 20 minutes ; ce qui est un travail d'ordre athlétique. Entre ces deux séances extrêmes tous les intermédiaires sont possibles, et, par une augmentation progressive du nombre des répétitions et du poids de la barre, il est facile de mener progressivement les élèves de la plus faible séance à la plus forte.

Un même groupe, s'exerçant sous le commandement d'un seul moniteur, peut comprendre des élèves d'âge, de force, d'entraînement très différents, les faibles travaillant à moindre charge et à moins de répétitions que les robustes. Quand, dans un groupe ainsi constitué, les robustes et entraînés exécutent leurs 20 répétitions, les autres élèves restent au repos, en respirant profondément, pendant que l'instructeur compte les 5, 10 ou même 15 premières répétitions ; et ils commencent à faire le mouvement quand l'instructeur compte, 6, ou 11, on 16, suivant l'ordre qu'ils en ont reçu au préalable. Un élève qui prend sa première leçon peut donc participer à la séance commune ; car n'ayant que cinq répétitions à faire de chaque mouvement, avec un léger bâton en mains, il a tout le temps, pendant les 15 premières répétitions, de voir, en regardant ses camarades entraînés, comment le mouvement s'exécute ; il n'a qu'à les imiter quand le moment vient pour lui de participer à l'exécution. Cette commodité et cette précision du dosage de l'exercice sont de grands avantages de la Gymnastique d'ensemble unifiée.

(XII) *Le sport complément de la Gymnastique analytique.* — Parvenus au développement et à l'entraînement qu'exige

« la séance d'ordre athlétique », les jeunes gens n'ont qu'à continuer à la pratiquer pour s'entretenir en bonne forme. Ils n'ont pas à chercher à gagner davantage par des exercices analytiques, en les variant, multipliant et compliquant ; les autres effets du mouvement doivent être recherchés et acquis par les « exercices synthétiques », c'est-à-dire par les exercices naturels, les jeux et les sports...

(XIII) *Rôle de l'instructeur.* — L'instructeur, qui doit avoir la voix claire et entraînante, prend en mains ses élèves « par leur mise en rangs à l'aide d'évolutions bien disciplinées ». Puis il indique les mouvements par leur nom, toujours bref, et en les exécutant lui-même, sans les décrire verbalement, sans interrompre la séance par des explications ; ses commandements usuels, outre les titres à énoncer, sont : *Suivez-moi — Comme moi — Ensemble — Respirez — Soufflez,* et autres objurgations brèves et énergiques. Il doit toujours marquer la cadence et soutenir l'allure en comptant les répétitions de 1 à 20, avec les variations de ton indiquées par l'entrain ou le fléchissement des élèves.

(XIV) *Le bâton et la barre.* — Les mouvements s'exécutent avec un bâton d'un mètre à un mètre vingt tenu à deux mains, bâton à changer pour les sujets entraînés par une barre de fer de même longueur, dont le poids peut aller de 1 à 4 kilos.

GYMNASTIQUE FONDAMENTALE

La série d'exercices à la barre, excellente pour la gymnastique d'ensemble, constitue aussi une *gymnastique fondamentale* qui assure belle forme et bonnes fonctions à qui la pratique individuellement tous les jours, ou, au moins, trois fois par semaine. Elle est facile à exécuter suivant les principes que nous venons d'exposer, et l'on en prend aisément l'habitude.

Quelques mots sur la Gymnastique médicale

La gymnastique médicale a de nombreuses indications. Néanmoins, elle n'est pas encore d'un emploi courant en médecine ; et, quand elle est prescrite, elle donne rarement les résultats qu'on en espérait. Après quelques essais infructueux, on perd confiance en elle et l'on retourne aux médications classiques pour traiter l'obésité, l'hypertension, l'arthritisme, l'asthme, les dyspepsies, les neurasthénies et tant d'autres affections qui, ne provenant que des conditions antinaturelles dans lesquelles on vit, et particulièrement de l'inactivité musculaire, devraient cependant bénéficier grandement du retour au grand régulateur de la vitalité, le mouvement.

Mais l'échec fréquent des cures par l'exercice ne tient pas à leur inefficacité ; il résulte de ce que ces cures sont mal prescrites, mal conduites, et surtout appliquées de façon à n'avoir qu'une action infime sur la structure et la fonction des organes. Trop souvent, on se borne à recommander un peu d'exercice, de l'exercice modéré, en évitant toute fatigue. Si l'on précise, on prescrira de marcher une heure tous les jours, de faire un quart d'heure de gymnastique suédoise ; surtout on prônera la gymnastique respiratoire, panacée qui a le grand mérite d'être presque toujours indiquée et qui, lorsqu'elle ne fait pas grand bien, ne peut jamais faire de mal.

Or ce sont là des mesures trop anodines pour transformer et régénérer des sujets dont les organes ont été affaiblis et la nutrition viciée par de longues années d'inaction physique, d'erreurs alimentaires, d'auto-intoxication permanente.

L'erreur vient sans doute de ce que la gymnastique médi-

çale paraît définie par des exercices spéciaux, aussi scientifiquement motivés que peu fatigants à exécuter ; à tout le moins, elle doit être suédoise ou mécanothérapique. Cependant tout exercice qui, dans certaines conditions, peut rétablir ou améliorer la santé doit faire partie de la gymnastique médicale ; ce qui revient à dire que toutes les façons de mettre le corps en mouvement doivent entrer dans « le Formulaire des Cures par l'exercice ». On fait de la gymnastique médicale tout autant en prescrivant de la course à pied à un obèse floride et du cyclisme à un asthmatique qu'en faisant travailler une scoliotique à l'espalier suédois.

La nécessité d'enrichir ainsi en moyens la gymnastique médicale vient de ce qu'il faut, pour mener jusqu'à sa fin une vraie cure par l'exercice, habituer l'organisme à se dépenser vigoureusement, en des mouvements énergiques et soutenus, qui entraînent une suractivité considérable de tous les échanges nutritifs et, partant, une rénovation de tous les organes et tissus. Mais on ne peut atteindre ce résultat que lentement et progressivement. Il y faut des mois et, dans les cas graves, des années ; et à mesure des progrès, il y faut des modes d'exercice différents.

Au début, il ne s'agit nullement de prescrire un exercice directement et immédiatement efficace. Il n'en est pas que le malade puisse supporter. Il s'agit de le *réadapter à l'exercice*, dont il a depuis longtemps perdu l'habitude, si même il l'a jamais eue.

La *réadaptation* faite, il faut assurer la *réfection* des muscles, puis mettre le sujet en *état d'entraînement*. C'est lorsque ces trois stades de la cure auront été franchis, que l'exercice physique quotidien pourra être pratiqué à la dose nécessaire pour modifier la nutrition, transformer le tempérament, faire d'un malade un homme définitivement robuste.

En pratique, les « trois temps » d'une cure par l'exercice s'imbriquent les uns dans les autres. Il n'y a pas de réadaptation qui ne produise une légère tonification musculaire et qui n'amène un certain degré d'entraînement. Il est cependant nécessaire de différencier ces effets successifs de l'exer-

cice appliqué à des malades ou des faibles ; car lorsqu'on les a bien présents à l'esprit, on se rend toujours compte de ce que l'on fait, de ce que l'on a fait, de ce qui reste à faire.

Suivant les cas, on peut obtenir plus ou moins rapidement la *Réadaptation* et l'*Entraînement* ; la *Réfection musculaire* reste toujours l'œuvre la plus longue, mais il est nécessaire de la réaliser, car c'est elle qui prouve la transformation organique, c'est elle qui met à l'abri des récidives.

Précisons par un exemple ce qu'il faut entendre par ces divers stades d'une cure par l'exercice. Un arthritique, de quelque façon que se manifeste sa diathèse — obésité, asthme, eczéma, goutte, rhumatisme chronique — ne peut guérir, réellement et à fond, qu'en devenant un « musculaire » vigoureux et pratiquant. Car si l'on peut trouver bien des causes diverses et contradictoires à l'arthritisme, si l'on en peut donner des définitions multiples — comme on peut nier aussi qu'elle soit une entité nosologique — il apparaît cependant que tous ceux qu'un clinicien tend à ranger sous cette commode étiquette ne doivent leurs malaises, tracas et infirmités qu'à l'insuffisance de leurs oxydations, et que, celles-ci ne dépendant guère que de la quantité de travail musculaire fourni; l'inaction physique, absolue ou relative, est à l'origine de ce « tempérament ». Un arthritique doit faire de l'exercice, et plus que quiconque. Mais il compte généralement parmi les gens que l'exercice essouffle et courbature le plus aisément et le plus gravement. Il lui faut donc passer par les trois stades : adaptation, musculation, entraînement. Ce n'est qu'ainsi qu'il peut faire une vraie cure par l'exercice. Mais cette cure sera complète. Elle en fera un homme vigoureux, qui n'aura qu'à persévérer dans ses pratiques gymnastiques et sportives, pour se maintenir en excellente santé.

La même méthode doit être appliquée en des cas très différents, ceux même où il n'apparaît pas qu'on ait à rechercher une modification de l'état général mais seulement une *action locale* sur quelque vice de structure, sur une déformation du squelette ou une impotence traumatique d'un membre. Devant de telles indications, on estime le plus sou-

vent que des exercices spéciaux, correcteurs ou rééducateurs, assurent pleinement le traitement gymnastique ; et on se contente de le prescrire.

Mais il faudrait reconnaître d'abord que la plupart des déformés et des impotents sont bien incapables de supporter d'emblée leur gymnastique spéciale à la dose qui serait efficace. On perd son temps à faire exécuter à une jeune scoliotique les exercices les plus savants de la méthode suédoise, si la faiblesse musculaire, le peu de vigueur du cœur, le manque d'entraînement, la maladresse corporelle empêchent que ces mouvements soient faits avec l'énergie et la constance qui leur confèrent une action curatrice. On ne guérit une scoliose qu'en *athlétisant* le dos, le thorax, les épaules et les lombes. On se trouve donc dans l'obligation d'assurer d'abord la réadaptation à l'exercice, la musculation et l'entraînement, ce qui nécessite l'emploi de bien d'autres exercices que ceux qui s'adressent directement à la scoliose. Ce n'est qu'après avoir doté le scoliotique de son instrument de cure, c'est-à-dire d'une musculature entraînée servie par un organisme vigoureux, que l'on peut avoir une action réelle sur la déformation osseuse.

Chaque fois que l'on a à user médicalement de l'exercice, on se trouve devant la même indication générale à remplir en premier lieu. La gymnastique médicale n'est pas un répertoire, un « Formulaire » de doux exercices dans lequel on choisit ceux qui sont appropriés à chaque cas. C'est pour la concevoir ainsi que l'on en obtient des résultats médiocres ou nuls, et que beaucoup, déçus par leurs premiers essais, ne lui accordent plus aucune confiance.

Pour obtenir de la gymnastique médicale toutes les belles cures qu'elle peut réaliser, le premier point est de donner aux malades et infirmes la force d'en faire.

BIBLIOTHÈQUE NATIONALE R.F. IMPRIMÉS

Table des Matières

Préface 5

PREMIÈRE PARTIE

Pourquoi nous devons faire de la culture physique

La Laideur 15
Les Malades 17
Maladies honteuses 19
Le Rôle des Muscles 21
Progrès et Décadence 23
La Pensée antique 25
Le Bon Feu 27
C'est ennuyeux ! 29
La Vaillance du Cœur 31
Les Frileux 33
Les dangereuses Précautions 35
Les Maladroits 37
Les Agités 39
La Vieillesse prématurée 41
Le Triste Neurasthénique 43
Le Gros Monsieur 45
Le Petit Jeune Homme 47
Les Pannes d'Estomac 49
L'Arthritisme, fleur de paresse 51
La Suée 53
La Constipation 55
L'Endurance féminine 57
Comment meurt la Beauté féminine 59
Le Rempart de la Beauté 61
Les Petites Bossues 63
L'Age ingrat 65
De la prudence ! 67
Le grand air et la manière de s'en servir 69
Le conflit de l'Éducation physique et des études 71

Licence eden-338-533463-2KJ46Bx10x01 accordée le 20 mai 2019 à
customer533463 Sergiu

DEUXIÈME PARTIE

Comment nous devons faire de la culture physique

Les deux genres d'Exercices 73
La Gymnastique respiratoire 75
Mouvements respiratoires combinés aux exercices de Culture physique 81
Culture physique de développement : La Correction des mouvements 83
La Cadence des mouvements 85
L'Épaule 91
Comment développer et fortifier les épaules 94
La cambrure des reins 102
Gymnastique lombaire 104
Le Ventre 109
Comment développer la musculature abdominale 113
La Gymnastique abdominale est-elle dangereuse? 115
Gymnastique abdominale : Mouvements à terre 119
Les Jambes 124
Les Bras 128
Entraînement du Cœur et de la Respiration : les Mouvements généralisés 132
La Beauté corporelle, preuve de santé et Guide d'hygiène 137
Le rôle des Sports en Culture physique 142
Les Sports sans compétition 147
La Gymnastique d'ensemble à l'école, dans les sociétés sportives et dans tous les groupements d'enfants et jeunes gens. 150
Les mouvements de la série de Gymnastique d'ensemble ... 155
Principes de notre Gymnastique d'ensemble 158
Quelques mots sur la Gymnastique médicale 163

Tableau d'exercices

BIBLIOTHÈQUE NATIONALE R.F. IMPRIMÉS

Joseph FLOCH, Maître-Imprimeur à Mayenne 28-8-1963 N° 2001

DEMANDEZ A VOTRE LIBRAIRE HABITUEL

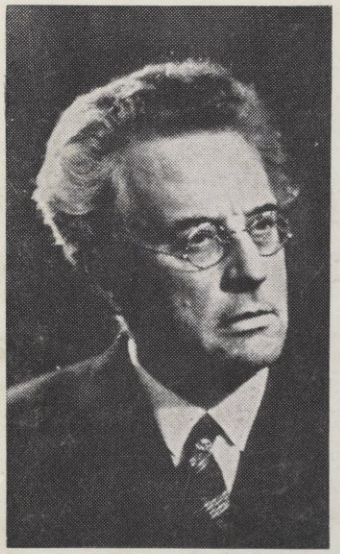
Docteur J.-E. RUFFIER

TRAITÉ PRATIQUE DE GYMNASTIQUE MÉDICALE

Par l'exercice, remède naturel la santé s'acquiert, se conserve et se rétablit.

TABLE DES MATIERES. — **I.** - Avant-Propos. — **II.** - Définition. — Programme. — **III.** - Vie et mouvement. — **IV.** - Insuffisance musculaire et Gymnastique fondamentale. — **V.** - Traitement gymnique des fractures. — **VI.** - Affections et traumatismes des articulations. — **VII.** - Déviations vertébrales. — **VIII.** - Insuffisance respiratoire. — **IX** - Affections gastro-intestinales. — **X.** - Affections cardio-vasculaires. — **XI.** - Affections du Systèmes nerveux. — **XII.** - Maladies de la nutrition. — **XIII.** - Maladies de la peau. — **XIV.** - Education de la parole. — **XV.** - Indices de l'harmonie structurale et de la puissance fonctionnelle. — **XVI.** - Choix des procédés et méthodes de Gymnastique et de Rééducation.

Un volume in-8 carré, avec de nombreuses illustrations et un tableau de 32 mouvements de Gymnastique Fondamentale



Le Docteur J.-E. RUFFIER a consacré toute sa carrière médicale à l'étude et à la mise en pratique de l'exercice physique considéré comme le meilleur moyen d'acquérir et de conserver vigueur et santé. Sportif lui-même de la première heure et l'étant resté sa vie durant, il s'est adonné successivement ou simultanément à la natation, l'escrime, la boxe, la lutte, le jui-jitsu, et surtout au cyclisme, d'abord sous forme compétitive puis en randonnées et voyages à bicyclette, comptant ainsi parmi les plus fervents et fidèles cyclotouristes.

Cette longue expérience personnelle lui a permis de tirer des faits qu'il a observés une claire connaissance des déplorables effets de l'inaction corporelle et des moyens simples, précis et efficaces qui peuvent y remédier.

En conséquence de ses convictions, et en zélateur ardent de l'Éducation physique et des sports, il a fondé et dirigé, à Paris, son *Institut de Culture physique médicale,* à Cannes, le *Bocage,* maison de Cure gymnique pour enfants et adolescents.

Il a déployé et déploie encore une grande activité d'écrivain pour propager ses idées et ses techniques en matière tant de *Culture physique fondamentale* que de pratique raisonnable des sports et d'emploi judicieux de la gymnastique médicale pour traiter la plupart des infirmités, impotences et maladies chroniques.

Ces divers travaux lui ont valu, d'être promu en 1950, Chevalier de la Légion d'honneur, en 1957, Commandeur de l'Ordre du Mérite Sportif, et d'obtenir en 1959, pour l'ensemble de son œuvre, le *Prix littéraire* décerné par l'Association des écrivains sportifs.

BIBLIOTHEQUE NATIONALE DE FRANCE
3 7502 00960226 1

7,50

Participant d'une démarche de transmission de fictions ou de savoirs rendus difficiles d'accès par le temps, cette édition numérique redonne vie à une œuvre existant jusqu'alors uniquement sur un support imprimé, conformément à la loi n° 2012-287 du 1er mars 2012 relative à l'exploitation des Livres Indisponibles du XXe siècle.

Cette édition numérique a été réalisée à partir d'un support physique parfois ancien conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal. Elle peut donc reproduire, au-delà du texte lui-même, des éléments propres à l'exemplaire qui a servi à la numérisation.

Cette édition numérique a été fabriquée par la société FeniXX au format PDF.

La couverture reproduit celle du livre original conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal.

*

La société FeniXX diffuse cette édition numérique en vertu d'une licence confiée par la Sofia – Société Française des Intérêts des Auteurs de l'Écrit – dans le cadre de la loi n° 2012-287 du 1er mars 2012.

Avec le soutien du CNL Centre national du livre

Licence eden-338-533463-2KJ46Bx10x01 accordée le 20 mai 2019 à customer533463 Sergiu